LE MAINTIEN & LE MOUVEMENT DE L'HOMME SAIN EN GYMNASTIQUE

PAR

J. HAPPEL



ANVERS

1900


22900417805



HAPPEL

Edgar T. Cyriax

237

GYMNASTIQUE

LE MAINTIEN ET LE MOUVEMENT

SEXLATÉRAL ET PROPORTIONNEL

DE L'HOMME SAIN

DES DEUX SEXES ET DE TOUT AGE

EN

GYMNASTIQUE

NATATION, PATINAGE, ESCRIME, PROMENADE, JEUX,

CYCLISME, CANOTAGE, ÉQUITATION

PAR

J. HAPPEL

QUATRIÈME ÉDITION

12.000 FIGURES ET DESSINS DANS LE TEXTE

ANVERS

En vente chez l'auteur-éditeur et chez tous les libraires

1900

TABLE DES MATIÈRES

SYSTÈMES ET MÉTHODES DE GYMNASTIQUE

Les exercices gymnastiques des anciens Grecs comprenaient cinq espèces, savoir:

1° Courir au plus vite et au plus longtemps,

2° Sauter en hauteur, en largeur et en profondeur,

3° Jeter la balle, le javelot et le disque,

4° Lutter,

5° Boxer.

Ce *système* gymnastique, même complété par les exercices spéciaux de l'arc, du bâton et du glaive, par la natation, l'équitation, le canotage, malgré tout le bien qu'on en a dit et écrit, n'est qu'un système bilatéral et fortuitement plurilatéral, un système empirique incomplet, in-harmonique.

Le développement harmonique complet du corps ne peut être obtenu que par la gymnastique sexlatérale et proportionnelle belge.

Et le croirait-on ? la plupart des peuples en sont encore aujourd'hui à l'antique système grec, malgré tous ses défauts. Voyez,par exemple,les Anglais et les Américains: tous leurs sports relèvent de ce système suranné. Et quelle est l'inévitable conséquence de cet état de choses ? C'est que chez eux, comme chez les Grecs et les Romains à la veille de leur décadence, règne sans conteste l'athlétisme, qui, au lieu de développer tous les individus de la nation, forme un seul travailleur pour dix mille spectateurs.

Le Docteur Sargents de l'Université Haward nous apprend : «qu'en moyenne 20 % des étudiants d'un collège s'exercent pour entrer dans les sections athlétiques (athletic teams), et comme on ne peut y utiliser que le meilleur matériel humain, 10 % seulement obtiennent l'honneur de l'admission, de sorte que 70 % des étudiants restent sans mouvement. » Et le New-York School Journal ajoute : « L'éducation athlétique prépare notre jeunesse aux joûtes plutôt qu'aux véritables besoins de la vie. Les élèves visent plus à remporter des victoires qu'à obtenir pour eux-mêmes les avantages d'un développement harmonique. Dans les écoles où les jeux et les joûtes athlétiques gagnent de l'importance, les sept dixièmes des élèves de viennent les spectateurs mal bâtis des exploits de quelques camarades privilégiés. Dans les institutions où les athlètes dominent, l'enseignement n'est pas à la hauteur de sa mission et méconnaît le véritable but de l'école. Le type de l'homme brutal, batailleur et grossier, y est prisé plus haut que celui du penseur, du savant et du gentleman. »

Aussi, bien des pédagogues anglais et américains reconnaissent l'insuffisance des jeux et des joûtes, libres et avec instruments, pour le développement corporel du peuple, et ils font tous leurs efforts pour arriver au remplacement de la gymnastique grecque par la gymnastique moderne avec tous ses engins, de la brutalité batailleuse par la courtoisie paisible.

En Allemagne et en Suisse, on joue et l'on joûte déjà depuis un siècle dans les écoles et dans les sociétés, mais sous la surveillance des professeurs et d'après des règles sages et prudentes, qui préviennent les accidents et la brutalité.

Dans les jeux et les joûtes, les gymnastes sont facilement entraînés à quelque violence, étant donné le penchant naturel qui pousse l'homme à déployer toute sa force ; le travail aux engins, au contraire, permet d'épuiser tous les efforts sans danger ni mal pour personne ; il supprime les antagonismes excessifs et les rivalités mauvaises ; là chacun agît pour soi en vue de son développement personnel ; et quand il s'y est suffi-

samment appliqué, il reçoit pour récompense une couronne de laurier et un diplôme constatant le degré de ses capacités : prix inappréciable et juste rémunération des peines qu'il s'est données pour accomplir son premier devoir envers lui-même, son développement corporel.

Ainsi entendue, la gymnastique aux engins, introduite par Guts-Muths, devint une force éducative, et fut propagée et développée par Jahn, Eiselen, Clias, Nachtegal, Ling, Amoros, Laisné, Pestalozzi, Bock, Schreber, du Bois-Reymond, Spiess, Wassmannsdorff, Ravenstein, Kloss, Euler, Lion et d'autres; tous les mouvements que l'homme peut produire, entrèrent dans la matière gymnastique; les exercices furent plus nombreux, plus variés, mieux gradués ; les engins améliorés, multipliés ; et le travail gymnastique devint plus efficace et plus agréable.

Mais, tandis que Guts-Muths, Jahn, Eiselen et Pestalozzi enseignaient une gymnastique unique, utilisable dans l'exercice de tous les métiers, de toutes les professions libérales, artistiques et scientifiques, Ling imaginait :

1° une gymnastique pédagogique,
2° » militaire,
3° » médicale et
4° » esthétique.

Or, sa gymnastique pédagogique est bilatérale et fortuitement plurilatérale comme celle des anciens Grecs ;

sa gymnastique militaire confond l'art de la gymnastique et l'art des armes ;

sa gymnastique médicale ne contient rien de bien original ; et

sa gymnastique esthétique traitant de la *mimique,* s'adresse particulièrement aux orateurs, aux acteurs, aux danseurs et chorégraphes, aux peintres et aux sculpteurs; il s'y perd dans une dissertation philosophique et théologique agrémentée de quelques exemples renouvelés des anciens Egyptiens et Chinois, Grecs et Romains.

Alors le Gouvernement prussien, avec sa préoccupation d'étouffer sous une réglementation à outrance, toutes les aspirations de la liberté et entre autres les tendances des gymnastes allemands vers l'unification allemande, adopta la gymnastique confuse, mais parquée et morne du Suédois Ling. Aussitôt qu'elle fut admise à Berlin, officiels et officieux s'évertuèrent à chanter les louanges et à faire la renommée de la gymnastique suédoise. Elle apportait du reste une excellente aubaine à toute une catégorie de besogneux ; des instituteurs privés, très privés, des avocats obscurs, des médecins inconnus célébraient la gymnastique suédoise, érigeaient à peu de frais des gymnases et des cliniques à la suédoise. Pendant quelques années, ce fut une vogue extraordinaire, mais bientôt ce feu de paille se mit à fumer, aujourd'hui il est éteint complètement.

Le Gouvernement prussien lui-même a reconnu sa faute, puisqu'il a laissé tomber en désuétude la gymnastique militaire, médicale et esthétique de Ling et de Rothstein, introduit le rec et les barres dans son Central-Turnanstalt et qu'il n'y maintient plus que la gymnastique (sans épithète) pour les civils, la gymnastique et les armes pour les militaires !

Cependant la gymnastique des Allemands est encore, comme la gymnastique grecque, bilatérale et *fortuitement* plurilatérale; ensuite, dans la gradation des exercices ils ne connaissent *aucun degré pour les faibles* : tous leurs livres de gymnastique commencent le *degré inférieur* par l'appui ou la suspension étendue, qui sont le point de départ du *degré moyen belge*; de plus, les Allemands ne connaissent pas le série-mètre et leurs engins sont encore de construction primitive.

Malgré ces défauts, la gymnastique est florissante en Allemagne. D'une part, dans les écoles, les maîtres eux-mêmes, et les maîtresses donnent la leçon de gymnastique aux élèves de leur classe ; il n'y a que fort peu de professeurs spéciaux. D'autre part, la Fédération allemande des sociétés de gymnastique compte actuellement

700.000 gymnastes adultes,
106.000 élèves de 15 à 18 ans, et
28.000 dames.

35.000 directeurs et moniteurs, diplômés soit par un Institut central, soit par la Fédération elle-même et appartenant à toutes les professions : médecins, professeurs, artistes, commerçants, industriels, ouvriers et ouvrières, instruisent tous ces gymnastes, gratuitement, pour le seul plaisir d'être utiles à leurs élèves et à eux-mêmes.

596 gymnases et 940 plaines d'exercices appartiennent en propre à des sociétés de gymnastique, et tous les ans ce nombre augmente d'une cinquantaine. Les sociétés qui ne possèdent pas encore de gymnase, travaillent dans les locaux des écoles.

Quant aux Suédois, tant prônés il y a quelques années, ils n'avaient, du temps de Ling, ni jeux, ni massues, ni bâtons, ni haltères ; en fait d'engins ils n'admettaient que la poutre, la poutrelle (rec), le sautoir, les cordes et les échelles de Guts-Muths, l'espalier et le cheval de Jahn. Ils décriaient tous les autres engins, anneaux, pivot, rec, barres etc., comme dangereux et pernicieux ! Aujourd'hui, quel changement ! ils ont adopté les jeux de Guts-Muths, les anneaux et le pivot de Jahn, le mouton de Lübeck, les planches et les perches d'équilibre de Spiess, tout le reste des engins allemands sauf le rec et les barres, qui suivront inévitablement ; déjà même certaines sociétés les cultivent avec entrain.

Malheureusement les engins des Suédois sont, comme ceux des Allemands, de construction rudimentaire.

Mais il y a mieux : la méthode, la fameuse méthode suédoise se modifie profondément. Un exemple : autrefois les Suédois, et leurs admirateurs belges, disaient pis que prendre des poses déclives et renversées (poses de tête, de poitrine et d'épaule, poses brachiales et manuelles) ; c'étaient, à les entendre, des exercices *acrobatiques* qui ne pouvaient produire qu'une foule d'inconvénients, toutes sortes de maladies, des accidents, même la mort ! *Aujourd'hui, les Suédois pratiquent ces exercices « acrobatiques » ; ils les ont introduits même à l'école !* d'où la méthode belge les exclut pour les réserver aux gymnastes forts des sociétés. Ces progrès, qui finiront par mettre la Suède à la hauteur des nations voisines, y ont produit déjà d'heureux résultats : la matière gymnastique, enrichie, a donné aux exercices de la variété, de l'animation, de la gaîté ; et le travail, devenu un attrait et un plaisir, provoque la fondation de sociétés de gymnastique prospères ; actuellement il y en a 35, avec 2200 membres.

Cependant jusqu'à présent, la gymnastique Suédoise, comme celle des Anglais, des Américains et des Allemands, appartient au système bilatéral et fortuitement plurilatéral : système vicieux, nous ne cesserons de le dire, puisqu'il est incomplet.

A-t-on senti, dans certains pays, l'insuffisance de ce système ? Est-ce le désir de l'améliorer qui a donné lieu, en Allemagne, par exemple, à la création des instituts centraux de gymnastique, et un peu partout, à ce mouvement d'idées qui veut explorer l'anatomie, la physiologie, l'anthropométrie au profit de la gymnastique ?

Examinons quel fruit l'on peut retirer de tous ces essais.

INSTITUT CENTRAL DE GYMNASTIQUE

Il ne manque pas, en Belgique, de gens qui demandent à cor et à cri la création d'un institut central de gymnastique, à l'instar de ceux de Stockholm, de Berlin, de Munich, de Dresde et d'autres lieux.

Pourquoi faire ? et à quoi bon ? Tous les hommes, au point de vue de ce que j'appellerai leurs capacités gymnastiques, peuvent être groupés en cinq catégories :

La 1re comprend les malades de mouvement ou les asthéniques,
» 2e comprend les personnes saines et faibles,
» 3e comprend les personnes saines de force moyenne,
» 4e comprend les personnes saines et fortes,
» 5e comprend les personnes saines et très fortes.

Chez les sujets de la 1re catégorie, les perturbations extérieures tiennent généralement à des causes profondes, à des maladies organiques ou intérieures, dont les effets peuvent être divers et multiples, tels que maigreur, obésité, chlorose, jaunisse, rachitisme, déviations de la colonne vertébrale et autres, hernie, descente, rognons volants, constipations, vertiges, danse de St-Guy, mélancolie, migraine, etc. Le traitement de toutes ces maladies est l'affaire des médecins, et les médecins vont faire leurs études à *l'Université*, et non dans un institut central de gymnastique !

Les écoles primaires, les institutions d'enseignement moyen donnent aux sujets de la 2me et de la 3e catégorie, la gymnastique des faibles et celle des personnes de force moyenne (voir page 48).

Les sociétés, dans leurs différentes sections, cultivent trois degrés gymnastiques, le degré des faibles, le degré de force moyenne, et *celui des forts*, c'est-à-dire celui qui s'adresse aux sujets de la 4e catégorie.

Les exercices militaires sont enseignés aux officiers à *l'École Militaire* et, les soldats les apprennent à l'armée.

Toutes les espèces d'exercices gymnastiques étant les mêmes dans l'armée que dans les écoles et dans les sociétés, il s'ensuit que les écoles et les sociétés préparent au service militaire, et que leur meilleur gymnaste deviendra vite le meilleur soldat.

La cinquième catégorie comprend les acrobates, les équilibristes, les danseurs de corde, les champions de tous les sports.

Il en est de ces artistes en prouesses corporelles extraordinaires comme des virtuoses de l'intelligence ou de l'art. Ils ont pris dans l'enseignement départi à la généralité des hommes tout ce qu'ils pouvaient en tirer ; mais ils ont senti en eux des facultés spéciales qui les poussaient plus loin et plus haut ; ils ont par eux-mêmes et en dehors de toute intervention, cultivé de leur mieux ces dispositions particulières, et sont arrivés à une hauteur qui défie tous les enseignements.

En résumé : on doit enseigner les exercices
pour les malades ou asthéniques à l'*Université*,
» » maîtres et les maîtresses d'école à l'*École normale*,
» » garçons et les filles dans les *Écoles*,
» » hommes et les femmes dans les *Sociétés*,
» » officiers à l'*École Militaire*,
» » soldats dans l'*Armée*,
» » acrobates, les athlètes, les cubistes au *Cirque*,
» » amateurs et les champions des sports à la *Piste*.

Puisque la Belgique possède toutes ces institutions bien appropriées à leur but, la

création d'un *Institut Central de gymnastique n'a pas de raison d'être.* Une seule modification est à faire à ce qui existe déjà, c'est de rendre la science gymnastique *obligatoire,* comme les autres branches scientifiques, à l'Université, par le traitement des malades de mouvement ; à l'Ecole Normale et à l'Ecole Militaire, par l'enseignement théorique et pratique du degré des faibles et du degré de force moyenne. Cette modification écarterait, d'un côté, les nombreux bousilleurs dont les médecins se plaignent si amèrement, et de l'autre côté, elle donnerait à tout le corps enseignant un degré de force et de santé qui assurerait aux études une marche plus régulière et plus continue, par la réduction au minimum des absences et des remplacements.

L'ANATOMIE ET LA PHYSIOLOGIE EN GYMNASTIQUE

La gymnastique scolaire fut créée par des pédagogues et non par des anatomistes ni des physiologistes.

Les anciens Grecs et Romains ne connaissaient ni l'anatomie ni la physiologie, inaugurées, la première, au milieu du 16e siècle par le Bruxellois *Vésale*, la seconde, en 1619, par l'Anglais *Harvey.*

Ainsi sans anatomie, sans physiologie, trois cents gymnastes grecs, sous le commandement de Léonidas, ont héroïquement défendu le passage des Thermopyles, pendant deux jours, contre une armée perse forte de 80.000 hommes.

Sans anatomie et sans physiologie, même sans gymnastique, les citoyens des corporations brugeoises, devenus forts et agiles *par l'exercice de leur métier*, et commandés par deux des leurs, Breydel et De Koninck, ont exterminé près de Courtrai, en 1302, les nobles chevaliers français rompus aux tournois.

Sans anatomie, sans physiologie, même sans gymnastique, les Botha, les Cronjé, les De Wet, les Delaraye et leur 20.000 *boers*, devenus forts et agiles *par le labeur des champs*, ont résisté vaillamment pendant vingt mois, à une armée anglaise de 250.000 sporteurs.

S'imagine-t-on peut-être que les gymnastes devenus célèbres, les lutteurs, boxeurs, escrimeurs, équilibristes, etc. dont les prouesses ont étonné le monde, que Leboucher, Sandow, Charlemont, Mérignac, Hackenschmidt, Blondin, tant d'autres, aient passé par l'Université pour y étudier l'anatomie et la physiologie ?

Non, ces deux sciences ne peuvent être utiles en gymnastique que sommairement, par certaines règles hygiéniques et pédagogiques qu'il est possible d'en tirer.

Exemple : Elles nous apprennent que des stimulants ou des exercices faibles entretiennent la vitalité ; modérés, l'augmentent et la tonifient; forts et continus, l'usent ; violents, l'épuisent et la détruisent.

De là nous déduisons la règle suivante : Tout gymnaste ou sporteur doit travailler dans la mesure de sa force et de son agilité ; commencer son travail par des exercices doux, puis passer aux exercices modérés ou durs ; toujours éviter les mouvements violents, et finir par des exercices doux (v. p. 56).

Mais pour appliquer cette règle, il a fallu graduer toute la matière gymnastique en trois degrés : inférieur, moyen et supérieur, respectivement pour les gymnastes faibles, de force moyenne et forts (v. p. 46), en prenant pour principes de division la force et l'agilité de l'homme, représentées par sa capacité respiratoire et pulsatoire, sa capacité cérébrale et nerveuse (v. p. 52).

Nous sommes arrivés ainsi à établir une échelle progressive de séries d'exercices faciles, moyens et difficiles dans chacun des trois degrés ; et cette échelle est toujours et partout, d'une application on ne peut plus aisée.

Dans les écoles, par exemple, les élèves, garçons et filles,

de 7 à 8 ans travailleront les séries faciles du degré inférieur,
» 8 à 9 » » » » moyennes »
» 9 à 10 » » » » difficiles »
» 10 à 11 » » » » faciles du degré moyen,
» 12 à 15 » » » » moyennes »
» 15 à 18 » » » » difficiles »

Les exercices faciles, moyens et difficiles du degré supérieur seront interdits dans les écoles, et réservés aux cours privés et aux sociétés.

Ici en effet, c.-à-d. dans les *cours privés*, dans les *sociétés* et aussi dans l'*armée*, on procède au mesurage de la force et de l'agilité des gymnastes, et ce sont les résultats de ces mesurages qui indiqueront les séries et les degrés qu'il faudra choisir.

Cette gradation est simple, naturelle, facile à retenir et à suivre ; au lieu des listes interminables d'exercices isolés et incohérents que nous présentent les Allemands, les Suédois et les Français, elle procède toujours par séries, mesurées au serie-mètre ; elle fournit ainsi un travail sexlatéral et proportionnel, et conduit progressivement et insensiblement le gymnaste le plus faible jusqu'aux exercices les plus forts.

Nos séries en figures se lisent d'un coup d'œil et s'impriment aussitôt dans la mémoire, et nos tableaux synoptiques montrent la gradation de tous les sports.

Autre exemple : Faut-il être initié aux plus profonds arcanes anatomiques et physiologiques de la digestion, pour découvrir qu'il n'est pas bon de manger ni de boire pendant les exercices, ni immédiatement après ? et qu'il ne faut se mettre à gymnasier qu'une heure ou deux après le repas ?

Nous voulons obtenir, dites-vous, le développement harmonique de tous les membres du corps. Eh bien ! Est-il nécessaire de connaître le nombre et la nomenclature, la forme, le travail et les propriétés de tous les os, ligaments, artères et veines, muscles, nerfs et fibres de tous les membres, des plus petites comme des plus grandes parties du corps extérieur et intérieur, pour arriver à la règle évidente que voici :

« Il faut, dans chaque série d'exercices, mettre en mouvement tous les membres du corps, chaque membre un même nombre de fois, pendant une même durée de temps et dans la même amplitude de tous les mouvements qui lui sont propres ? »

Pour appliquer cette règle, notre anatomie peut se contenter de savoir que le corps humain a une tête, un tronc, des bras et des épaules, des jambes et des hanches, des mains avec des doigts, des pieds avec des orteils ; et que ces différentes parties du corps possèdent deux, quatre ou six mouvements qui leur sont propres, sans plus : flexion, extension, adduction et abduction, pronation et supination. Alors pourquoi voulez-vous obliger les maîtres et les maîtresses des écoles, les directeurs et les moniteurs des sociétés et de l'armée, à savoir l'anatomie et la physiologie, que les étudiants en médecine, avec le concours des meilleurs professeurs, et à l'aide du matériel le plus complet et le plus perfectionné, piochent pendant sept ans à l'Université avant d'obtenir leur diplôme ?

Ecoutez ce que dit à ce sujet le célèbre professeur de physiologie de l'Université de Berlin, M[r] Emile du Bois-Reymond: « Il faut, pour commencer, détruire cette idée fausse, que nous pouvons, à volonté, contracter des muscles déterminés. Nous avons, il est vrai, le sentiment très affiné de la quantité d'effort qu'il nous faut pour accomplir ou

retenir un mouvement, et de la direction dans laquelle nous agissons ; mais à l'état de santé, nous n'avons aucune conscience de l'existence de nos muscles. Avons-nous en vue un mouvement, un déploiement de force contre une résistance ? Nous produisons l'un, nous exerçons l'autre sans penser le moins du monde aux muscles que nous mettons en jeu. Cela est tellement vrai, que la plupart des gens sont on ne peut plus étonnés quand ils apprennent que leurs doigts sont, par eux-mêmes, absolument denués de mouvement propre et que les organes du mouvement des doigts se trouvent dans l'avant-bras. Il est vrai aussi que la conscience de l'existence des muscles et de leur situation dans le corps, ne change rien à l'état des choses : le plus expert des anatomistes, le plus savant des physiologistes, pour qui le corps humain est aussi transparent que la montre pour l'horloger, est sous ce rapport exactement dans la même situation que le plus grossier paysan, ou que l'animal. »......

« Plus d'une fois, sur la plaine d'exercices d'Eiselen, j'ai pendant des semestres entiers, fait de la gymnastique en compagnie d'anatomistes distingués, de physiologistes de profession. Je ne me rappelle pas que nous ayons trouvé une seule occasion d'appliquer utilement nos connaissances théoriques aux exercices, dans lesquels nous rivalisions d'ardeur ; parce qu'entre ces connaissances et ces exercices il y a la même distance qu'entre la théorie de la voix, par exemple, et le chant. Certainement il est utile pour le professeur de gymnastique de savoir ce que c'est que les muscles et les nerfs, comment on combine des forces, combien il existe d'espèces de leviers ; comme il n'y a pas de mal à ce que le professeur de chant soit familier avec la doctrine de Joh. Müller sur la compensation des forces du larynx. Mais ce n'est pas là ce qui mettra le professeur de chant à même de dire à son élève comment il doit s'y prendre pour enfler un son, et sur la plaine d'exercices les connaissances anatomiques et physiologiques ne valent pas davantage. Lorsque les Suédois veulent nous faire accroire qu'ils en tirent un parti extraordinaire, il est probable qu'ils se font illusion à eux-mêmes ; ce qui est certain, c'est que chez les hommes du métier, leurs affirmations n'obtiennent que des sourires incrédules. » ......

« Il peut paraître singulier qu'un physiologiste prise moins haut la valeur pratique de sa science que ne le font ceux qui ne la professent pas, et s'élève contre l'usage qu'ils veulent en faire. Une connaissance approfondie, si on peut le dire, inspire souvent la modestie ; une demi-science superficielle s'étale étourdiment ; et c'est avec la plus vive répugnance qu'on voit abuser de ce qu'on honore le plus pour donner à des affirmations insoutenables une apparence de fondement, et à des conceptions vides un air sérieux. »

« Vous avez, dit l'abbé Galiani, deux moyens de connaître la capacité d'un récipient. Ou bien vous l'envoyez à un mathématicien ; celui-ci lui appliquera tout un système de mesurages, dont les données serviront de base à des calculs ; et si tout va bien, au bout de six mois, il vous soumettra ses travaux convenablement lardés d'x, d'y et de z, et le résultat n'en sera peut-être pas exact. Ou bien, vous placez simplement votre récipient bien d'aplomb devant vous, et vous le remplissez jusqu'au bord à l'aide de votre mesure de capacité : vous savez aussitôt à quoi vous en tenir. »

« Il en est ainsi de bien des choses humaines, et entre autres de la gymnastique. Il est ridicule de forger des théories transcendantes où la simple pratique atteint parfaitement le but. Pour imaginer et ordonner des exercices corporels, il n'est aucun besoin de spéculations philosophiques, d'anatomie ni de physiologie. L'anatomie, la physiologie qu'il faut pour cela, nous a été donnée à notre naissance ; celle-là n'est jamais en défaut chez nous, pas plus dans les exercices de gymnastique que dans les autres opérations corporelles, où la science n'intervient en rien. »

L'ANTHROPOMÉTRIE EN GYMNASTIQUE.

Certains novateurs, non contents d'user et d'abuser d'anatomie et de physiologie, parlent d'appliquer l'anthropométrie à la gymnastique.

Encore une fois, pourquoi faire ? Pour opérer une sélection artificielle ? Ne voient-ils donc pas que la sélection artificielle n'est possible que chez les animaux ? Que pour l'appliquer à l'homme, il faudrait changer radicalement nos mœurs et nos lois ? Mettre dans chaque classe un professeur de gymnastique, un teneur de livres et un médecin ? Espèrent-ils obtenir ce luxe de personnel de l'État, des communes, qui, généralement, ne font même pas le nécessaire ?

Ont-ils en vue la sélection naturelle ? Rien de mieux. Nous nous efforcerons alors de développer les facultés inhérentes au corps de sujets sains ; nous les ferons passer du degré faible au degré moyen, et de celui-ci au degré fort, et ils transmettront à leur progéniture leurs qualités amendées. Mais pour ce faire, nous n'avons nul besoin d'anthropométrie ; notre simple mesurage suffit : il ne prend que trois heures par an et donne aux professeurs, aux élèves et aux parents, tout ce qu'il est utile ou intéressant de savoir :

le poids et la taille de l'élève ;
la force et l'agilité de tous ses membres,
la capacité de ses organes.

Ne gaspillons donc pas notre temps, nos peines et notre argent à la poursuite de bribes d'anatomie, de physiologie et d'anthropométrie ; employons plutôt nos efforts et toutes nos ressources,

1° à obtenir que les maîtres et les maîtresses d'école soient aussi de bons professeurs de gymnastique ; à former des directeurs, des directrices et des moniteurs de *gymnastique*.

2° à construire partout de grandes salles et de vastes plaines d'exercices ;

3° à les pourvoir largement des instruments et des engins gymnastiques les plus perfectionnés.

Nous verrons alors dans les écoles, dans les sociétés, à l'armée, partout, des leçons de gymnastique agréables et utiles, et nous aurons contribué à la santé et à la prospérité publiques.

Déjà trente mille gymnastes, appartenant à des sociétés nombreuses, cultivent en Belgique le système belge, sexlatéral et proportionnel ; et l'excellence de ce système lui vaut de jour en jour des adhérents plus nombreux, même à l'étranger. Seul l'État belge ferme obstinément les yeux à l'évidence. Dans ses Écoles Normales, il persiste encore à triturer toutes sortes de théories anatomiques, physiologiques, hygiéniques, anthropométriques, historiques, esthétiques, économiques et mécaniques, mais il y réduit à fort peu de chose la *pratique* de la gymnastique.

Longtemps hésitant et indécis dans son choix entre les Grecs, les Suédois et les Allemands, il envoya missions sur commissions à Stockholm et ailleurs, et finit par imposer à toutes ses écoles le système défectueux et incomplet des Suédois. Aujourd'hui, après plus d'un quart de siècle d'expérience, l'insuffisance et l'inefficacité de ce système sautent à tous les yeux : maîtres et maîtresses déclarent qu'il vaudrait mieux remplacer la leçon de gymnastique par une récréation et des jeux.

Ce lamentable échec aurait été évité, si l'on avait songé tout simplement à regarder autour de soi : il ne fallait ni mission ni commission pour découvrir que la Belgique possède le meilleur système et les meilleurs engins de gymnastique du monde.

Sa Majesté le Roi Léopold II a été mieux inspirée, puisqu'Elle a bien voulu accorder Son haut patronage à des Sociétés belges de gymnastique, favoriser la fondation du Gymnase de « La Libre » à Bruxelles et celle du Gymnase Normal à Anvers (y travaillerait-on par hasard à la Suédoise ?), et instituer un prix pour le meilleur ouvrage *belge* de gymnastique.

Mais le système belge était peut-être difficile à introduire et à vulgariser dans les écoles ? Nous allons montrer le contraire.

INTRODUCTION DANS LES ÉCOLES DE LA GYMNASTIQUE SEXLATÉRALE.

Nous avons dit plus haut que les exercices faciles, moyens et difficiles du premier degré et du degré moyen sont seuls de la compétence des écoles, et devraient être enseignés et montrés par les maîtres et les maîtresses aux élèves de leurs classes respectives. Il s'ensuit qu'il faut inscrire la gymnastique, théorique et pratique, à ses deux premiers degrés tout au moins, parmi les branches obligatoires du programme des écoles normales.

Mais en attendant que cette heureuse et indispensable réforme ait doté le pays d'un corps enseignant de force et d'agilité moyennes, il faudra courir au plus pressé de la manière suivante :

Le Gouvernement choisit dans chaque province deux maîtres et deux maîtresses d'école capables de faire trois flexions de bras par suspension, trois extensions de bras par appui, et un saut d'un mètre en hauteur ; il les envoie dans une ville dotée d'un gymnase bien outillé, où un professeur capable leur donne un cours normal de gymnastique sexlatérale et proportionnelle, en vingt leçons réparties sur un mois de temps.

Après avoir conquis leur diplôme de capacité, ces deux maîtres et ces deux maîtresses reviennent dans leurs provinces, où ils ouvrent, à leur tour, à l'usage de leurs collègues, dans deux salles parfaitement outillées, l'une pour les hommes, l'autre pour les dames, chacun un cours normal, fonctionnant l'un le matin, l'autre l'après-midi, en vingt leçons réparties sur un mois.

Au bout de ce temps, ils ont pu former ainsi chacun 36 à 40 maîtres et maîtresses de gymnastique, soit 150 à 160 par mois, ou 1500 à 1600 en dix mois et par province, au total 13,500 à 14,400 en une année scolaire dans les neuf provinces de l'État Belge.

Rentrés dans leurs classes, tous ces maîtres, toutes ces maîtresses, sauf quelques invalides, exécutent parfaitement les exercices du degré des faibles, savent les expliquer et peuvent les montrer à leurs élèves. Les maîtres franchissent même aisément l'échelon facile du degré moyen. La pratique des exercices ne tarde pas à faire sentir son heureuse influence : la santé s'améliore, la bonne humeur grandit, les forces se développent ; insensiblement, entraîné par le plaisir, et guidé par les maîtres sortis des Écoles normales, on arrivera aux séries moyennes du degré moyen ; et le fonctionnement complet du système sexlatéral et proportionnel n'est plus que l'affaire de quelques semaines.

Cette instruction rapide de tous les maîtres et de toutes les maîtresses d'école du pays ne demanderait à l'État qu'une dépense dérisoire, surabondamment compensée par des résultats immédiats : au bout d'un an, toute la jeunesse belge pratiquerait avec entrain la gymnastique sexlatérale et proportionnelle, résultat auquel ni les Suédois, ni les Allemands, malgré les efforts combinés de tous leurs Instituts centraux, n'ont pu arriver en plus d'un demi-siècle.

Mais il faut à chaque école une vaste salle et une grande plaine de gymnastique, convenablement aménagées et parfaitement outillées. C'est une grave erreur de croire que les exercices du corps puissent sortir tous leurs effets quand ils ont lieu dans un réduit quelconque, pourvu de quelques piètres engins, ou même entre les bancs dans l'air confiné et vicié des classes. Mieux vaut mille fois, dans ces conditions, la récréation à volonté, au grand air de la cour. C'est le plein air qu'il faut, l'air pur : les jeunes poumons ne peuvent pas s'en gorger assez ! Certaines localités trouveront peut-être la dépense un peu dure; mais ne suffira-t-il pas d'appeler l'attention des habitants sur la vérité des choses? Quelle est la population qui refuserait son appui à une œuvre d'intérêt aussi évident, aussi général, aussi direct, que celle de la santé de ses enfants ? Collectes, tombolas, fêtes de toute espèce, concerts, bals, représentations dramatiques, dons volontaires, que sais-je encore? auront tôt fait, avec le concours de l'Etat, de la Province et de la Commune, de réunir les ressources nécessaires. A-t-on jamais, dans notre pays, fait appel en vain à la générosité publique en faveur d'une œuvre utile, d'une idée élevée ? Voyez l'admirable élan qui groupe aujourd'hui tant de bonnes volontés dans un effort commun contre la redoutable Tuberculose ? Eh bien! je le demande à tous les médecins : existe-t-il un moyen plus efficace de prévenir le terrible fléau que la pratique, dès le jeune âge, et au grand air surtout, des exercices gymnastiques ?

INTRODUCTION

Les essais d'enseignement de la gymnastique faits dans les écoles de Belgique, de France, d'Italie, de Suède et d'Allemagne, n'ont guère répondu jusqu'ici à l'attente des hygiénistes ni des pédagogues, et cela pour les excellentes raisons que nous allons exposer.

I. Des locaux, des instruments et des engins.

Pour l'enseignement de la gymnastique, l'Etat exige des communes que chaque école soit pourvue d'une salle appropriée. Mais en fait, que se passe-t-il ? Telle commune affecte à la gymnastique une classe vide, ou une chambre quelconque ; telle autre une vieille grange ou même une étable abandonnée ; quelques-unes ont imaginé de faire gymnasier les élèves entre les bancs de leur classe !

Trop petits, mal aérés, mal éclairés, mal chauffés, mal nettoyés, ces locaux (!) sont encore plus mal outillés ; les mieux dotés possèdent un ou deux recs, autant de paires d'anneaux et de barres, quelques cordes, perches et échelles et un sautoir ; l'inévitable fosse à fumier que constitue le lit de tan, de sciure de bois ou de pelures de riz, ou des nattes pleines de poussière ; rarement un mouton ou un cheval. Encore ces engins sont-ils de hauteur et de largeur fixes ; ils sont établis à la convenance des élèves de force moyenne, mais ne sont pas utilisables pour les enfants asthéniques ou faibles. — Dans les écoles belges et suédoises manquent même souvent les engins les plus utiles, les barres, les recs et les anneaux.

Dans de pareilles conditions d'installation, que peut être la gymnastique, de quelque nom qu'on l'affuble : catholique, protestante, brésilienne ou suédoise ? Quel moyen de donner une leçon fructueuse quand le professeur est mis dans l'impossibilité de faire exécuter en une heure, quatre à six exercices réguliers par une trentaine ou une cinquantaine d'élèves ? Est-ce à une vieillerie comme le rec (poutrelle) et la poutre de Guts-Muths, ou l'espalier de Jahn, encore employés cependant en Suède, qu'on demandera de pareils services ?

Les anatomistes, les physiologistes, les hygiénistes, les pédagogues ont donc raison d'être mécontents de l'état pitoyable où végète la gymnastique scolaire. Mais au lieu de demander de grandes salles et de spacieuses places munies d'engins perfectionnés, ils tonnent contre la poussière des salles et contre les engins en général, et ils envoient les gymnastes dans la poussière des rues et des routes. Les uns recommandent les batail-

lons scolaires, les autres le patinage à roulettes, d'autres encore les jeux, le canotage, le cyclisme, l'équitation. Et après avoir gaspillé bien des millions tout en empêchant le développement corporel de la jeunesse, quelques-uns reconnaissent leur erreur et reviennent à la gymnastique.

Mais quelle gymnastique ? Les uns préconisent la gymnastique allemande ou française, d'autres la gymnastique suédoise, d'autres encore un mélange de toutes ; et ils ne reconnaissent pas qu'*au fond elles ont toutes le mêm: défaut*, savoir : qu'elles sont bilatérales ou fortuitement plurilatérales, et que, dans *la forme, elles ne diffèrent que par leurs préférences pour tels ou tels engins et par leur prédilection pour certaines espèces d'exercices.*

Ainsi, par exemple, les gymnastes en général, emploient les engins les plus utiles, tels que le rec, les barres, les anneaux, le pivot, le sautoir de corde, le mouton, le cheval, les cordes, les perches, l'échelle, et cultivent toutes les espèces d'exercices ; mais les Suédois n'emploient que le rec, la poutre de Guts-Muths, les cordes, les perches, le sautoir de corde, l'espalier de Jahn et le mouton de Lübeck, et ils ont une préférence marquée pour les maintiens et pour les mouvements lents et ennuyeux de résistance.

Une grande salle et un spacieux terrain adjacent, voilà ce qu'il faut d'abord, dans chaque école (voir p. 14), pour réaliser le grand avantage que présente la gymnastique sur tous les autres sports, à savoir, qu'on peut la pratiquer aussi bien à l'air libre que dans une salle.

S'il fait beau, on travaille à l'air ; s'il fait mauvais, on entre dans la salle ; si le temps est variable, on passe de l'extérieur à l'intérieur, ou réciproquement selon les changements qui surviennent. Aussi la gymnastique est-elle pratiquable tous les jours de toute l'année. Pour toutes sortes de raisons on n'en peut dire autant de la natation, de la promenade, d'une partie des jeux et des joûtes, beaucoup moins encore du cyclisme, du canotage et de l'équitation. (Voir p. 66).

Guts-Muths déjà avait reconnu l'utilité et la nécessité d'un lieu couvert adjacent à la place gymnastique, ou situé à proximité. Il fit part de ses idées au Duc de Dessau, qui lui céda son manège ; ce fut la première halle aux sports du monde moderne.

Depuis lors les pédagogues de tous les pays ont adopté la place adjacente à la salle. On trouve de ces installations aujourd'hui dans toutes les grandes villes, malheureusement pas dans toutes les écoles. Ce n'est pas cependant que l'argent manque : des millions se dépensent pour la construction de routes cyclables, qui sillonnent tous les pays. Etant donné que le cyclisme n'est qu'un *sport accessoire et unilatéral exécuté en assis*, il n'est pas téméraire de prédire qu'on dépensera six fois plus de millions pour la gymnastique lorsqu'*on aura reconnu qu'elle est le sport principal, le seul sport sexlatéral et proportionnel, le sport indispensable aux développement corporel de l'homme.*

Ce qu'il faut ensuite, ce sont des *engins perfectionnés et en nombre suffisant; perfectionnés,* c'est-à-dire, que l'on puisse hausser et baisser, rapprocher et écarter, adapter, en un mot, exactement et facilement à la taille de chaque gymnaste, enfant ou adulte ; *en nombre suffisant,* soit 6 recs, 6 doubles-recs, 6 sautoirs de corde, l'un à côté de l'autre ; de même 6 paires d'anneaux, 6 trapèzes, 6 balançoires, 1 pivot à 12 cordes, 3 ou 4 paires de barres, pour occuper 36, 24, 12 ou au moins 6 élèves à la fois, de manière à faire exécuter 4 séries d'exercices par heure à 24 ou 36 élèves.

Ce qu'il faut enfin, c'est un concierge qui *nettoie journellement* la salle, le terrain adjacent, les engins et les instruments. (Voir p. 14).

II. Du système et de la méthode.

Si l'on veut réunir tous les sporteurs sous une même bannière, les amener aux mêmes efforts, il faut leur proposer un seul et même but à atteindre, à savoir le développement sexlatéral et proportionnel de tous les membres du corps.

Pour leur montrer ce but, nous allons leur mettre sous les yeux la doctrine des mouvements de Guts-Muths.

Page 267 de sa *Gymnastik für die Jugend* (1793), Guts-Muths écrit :

« Je distingue trois sortes d'exercices corporels pédagogiques :

A. — Les exercices gymnastiques proprement dits, qui ont pour but le développement du corps plutôt que les amusements de société.

B. — Les travaux manuels.

C. — Les jeux de société.

» Je ramènerai d'abord ces exercices corporels à un système, je les décrirai ensuite dans l'ordre fourni par ce système. On peut les envisager et les classer à des points de vue multiples.

» Si l'on essaie de les grouper d'aprés leurs effets, c'est-à-dire d'après les influences bienfaisantes que nous attendons de chacun d'eux sur le corps et sur l'esprit, on n'aboutira qu'à une classification indécise ; si l'on s'en tient à la nature même des exercices, et qu'on les divise en *faciles* et *difficiles*, en *passifs* et *actifs*, on n'aura qu'une division superficielle. Il ne nous reste donc qu'à chercher les bases d'un système de gymnastique dans le *corps humain* lui-même. C'est là incontestablement ce qu'il y a de plus conforme à la nature des choses, et de plus utile en pratique. Il faudrait alors analyser les parties principales du corps, et assigner en quelque sorte à chaque membre, à chaque muscle important, ses exercices ; mais il y a peu de mouvements gymnastiques qui n'exercent qu'un seul membre, ou qu'un seul muscle ; la plupart en exercent plusieurs et tous affectent plus ou moins le corps tout entier.

» Il ne serait pas bien difficile de ramener tous les exercices gymnastiques à un système anatomique complet ; mais qu'est-ce que mes lecteurs y gagneraient ? Rien, absolument : pour se rendre compte du système, ils devraient tous avoir fait des études préalables d'anatomie.

» Je m'en tiens donc ici (p. 267) à une classification facile, intelligible pour tout le monde, d'après les membres du corps humain :

1. Exercices agissant sur tous les membres du corps.
2. Exercices pour la partie supérieure du corps.
3. Exercices pour la partie inférieure du corps.
4. Evercices qui agissent de préférence sur certaines parties du corps, mais non d'une manière exclusive. »

C'est ainsi que Guts-Muths a fondé

une gymnastique partielle et fortuitement générale des membres,
» bilatérale et fortuitement plurilatérale,
» qui est loin d'être proportionnelle.

Dans sa *Gymnastik für die Jugend* (1793) Guts-Muths dit p. XIV : « Je sais parfaitement bien qu'une théorie intégrale de la gymnastique devrait s'appuyer sur des bases physiologiques, et que dans la pratique chacun des exercices devrait être pondéré d'après les constitutions individuelles. Cette perfection n'existe pas dans mon œuvre, simple fruit de l'observation attentive d'une expérience de huit années, pendant

lesquelles j'ai pu me convaincre que la gymnastique est nécessaire à l'éducation, et que telle que je l'enseigne ici, elle produit par chacun de ses exercices, sur le corps et l'esprit des jeunes gens, une action non pas seulement inoffensive, mais éminemment bienfaisante.

» Souvent cependant j'ai éprouvé certaine inquiétude à l'idée que mon livre laissait à désirer sous ce rapport et ne s'inspirait que d'empirisme ; seulement la chose la plus complète n'est en réalité d'aucun usage, si elle ne se plie aux circonstances de lieu et de temps, et c'est à quoi l'on aboutirait en somme, si l'on visait à une gymnastique foncièrement physiologique. Supposez que le médecin le plus savant de l'Europe, se faisant éducateur pour élever ses disciples d'après la science médicale la plus parfaite, écrive une gymnastique physiologique complète : qui s'en servirait ? Ne saute-t-il pas aux yeux qu'elle ne pourrait être appliquée aux jeunes gens en général, ni surtout à chacun d'eux en particulier, que par des maîtres qui posséderaient à fond ces sciences médicales ? A quoi donc servirait-elle aussi longtemps que nos éducateurs, au lieu de médecine approfondie, étudient la théologie ?

» Que signifie par conséquent cette prétention de fonder la gymnastique sur la physiologie et l'anatomie ? Est-ce là tenir compte des circonstances de lieu et de temps?»

Cependant Guts-Muths n'était pas si éloigné qu'il le pensait d'une gymnastique fondée sur l'anatomie et la physiologie : ce qui le prouve, c'est le succès même que sa doctrine a rencontré dans le monde des médecins et des pédagogues, où elle persiste encore.

Car, en dépit de l'augmentation de la matière et de l'amélioration de sa classification ; en dépit de l'adaptation du système et de la méthode aux exigences des anatomistes et des physiologistes ; malgré les ouvrages nombreux et précieux publiés depuis un siècle par Vieth, Nachtegall, Jahn, Eiselen, Clias, Ling, Rothstein, Amoros, Lainé, Spiess, Wassmannsdorff, Ravenstein, Lion, Kloss, Törngren, Balcke, Euler, Zettler, et d'autres, la gymnastique est au fond toujours restée la même, savoir :

une gymnastique partielle ou fortuitement générale des membres,
» bilatérale ou fortuitement plurilatérale,
» disproportionnelle en durée, en nombre et en amplitude,

mais qui n'est pas harmonique du tout ; car elle ne peut être harmonique que

si elle exerce dans chaque série tous les membres,
si elle est sexlatérale ou omnilatérale,
si elle est proportionnelle en durée, en nombre et en amplitude,

comme je l'enseigne dans ce livre.

Afin d'arriver au développement sexlatéral et proportionnel et par conséquent harmonique de tous les membres du corps, j'ai dû faire les modifications suivantes :

1° Classer tous les genres et toutes les espèces d'exercices :

a) en exercices unilatéraux, (voir page 38),
b) » bilatéraux et plurilatéraux,
c) » sexlatéraux et proportionnels.

2° Réformer la gymnastique bilatérale ou fortuitement plurilatérale de Guts-Muths, Jahn, Spiess, en une gymnastique sexlatérale, basée :

a) sur la capacité musculaire de l'homme, (voir page 52),
b) sur la capacité pulsatoire et respiratoire,
c) » nerveuse et cérébrale,
d) » mentale et morale.

3° Graduer toutes ces espèces d'exercices en 3 *degrés*.

Un *degré* est un ensemble d'exercices qui correspond à la force et à l'agilité
de 10 kilogrammètres pour le degré inférieur,
» 20 » » » moyen et
» 30 » » » supérieur.

Le degré inférieur comprend les exercices pour les personnes faibles,
» moyen » » » » de force moyenne,
» supérieur » » » » fortes.

Et dans chaque degré il y a trois *sous-degrés*, c'est-à-dire des
séries d'exercices doux ou faciles,
» » modérés ou moyens,
» » durs ou difficiles.

Pour les gymnastes *faibles* (filles, garçons, femmes ou hommes) les exercices libres ou avec instruments :

a) en pose pédestre jointe verticale, constituent les *séries faciles*,
b) » » fendue » » » *séries moyennes*,
c) » » d'1 pied » et
» ou en appui manuels et pédestres, constituent les *séries difficiles* ;

et les exercices aux engins :

a) en pose sur le sol et en suspension ou en appui étendus ou fléchis sur ou à l'engin, constituent les *séries faciles*,
b) en suspension ou en appui manuels et pédestres, les *séries moyennes*,
c) en pose sur le sol et en suspension ou (et) en appui brachiaux ou manuels étendus ou fléchis et tendus à ou sur l'engin, constituent les *séries difficiles*.

Pour les gymnastes de *force moyenne* (filles, garçons, femmes ou hommes) les exercices libres ou avec instruments :

a) en pose pédestre jointe verticale ou diagonale, forment les *séries faciles*,
b) » » fendue » » » » *séries moyennes*,
c) » » d'1 pied » » et
» dorsale, pectorale, testale, brachiale, verticale, les *séries difficiles* ;

et les exercices aux engins :

a) en suspension ou en appui brachiaux ou manuels étendus, forment les *séries faciles*,
b) » » » » » fléchis, les *séries moyennes*,
c) en suspension ou (et) en appui brachiaux ou manuels étendus ou fléchis et tendus, les *séries difficiles*.

Pour les *hommes forts* les exercices libres ou avec instruments :

a) en pose pédestre jointe verticale ou diagonale,
en pose manuelle étendue verticale,
en appui brachial horizontal, donnent les *séries faciles* ;
b) en pose pédestre fendue verticale ou diagonale,
en pose manuelle diagonale, les *séries moyennes* ;
c) en pose pédestre d'1 pied verticale, diagonale ou horizontale,
en appui manuel horizontal,
en pose manuelle horizontale, les *séries difficiles* ;

et les exercices aux engins :

a) en pose dorsale, testale, pectorale, brachiale supérieure et épaulière, donnent les *séries faciles,*

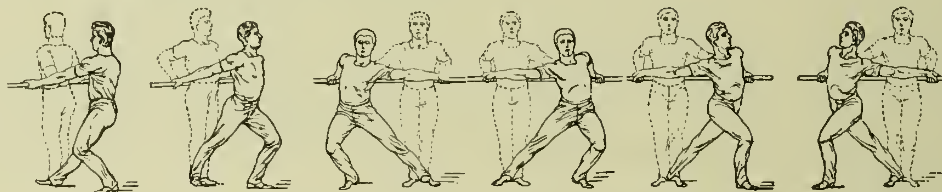
b) en pose brachiale inférieure, manuelle fléchie ou étendue, les *séries moyennes*,

c) en suspension ou en appui horizontaux ou tendus, les *séries difficiles.*

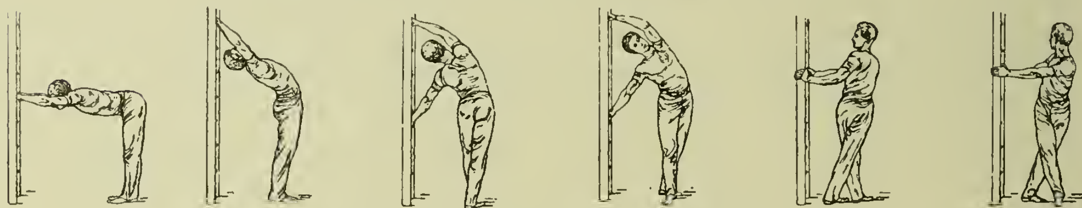
Les exercices du degré inférieur et moyen, *indispensables* au développement du corps, à l'affermissement de la santé et à l'accomplissement de nos occupations journalières doivent être enseignés à la maison, à l'école, dans les sociétés et dans l'armée; les exercices du degré supérieur, *exclus de l'école*, ne se pratiquent généralement que dans les sociétés.

4° Créer des exercices pour les faibles.

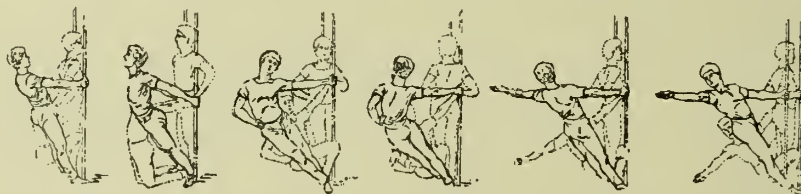
Aucun traité de gymnastique, depuis celui de Guts-Muths jusqu'aux plus modernes, ne contient d'exercices pour les faibles. Dans tous, le degré inférieur commence par la suspension ou l'appui manuels étendus ou fléchis, entremêlés par-ci, par-là, d'un exercice manuel et pédestre du degrè inférieur.



Pose et appui : Marcher à fond en basculant des bras.



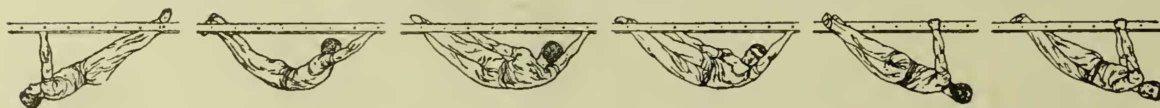
Maintenir le corps en pose sur le sol et en appui contre l'échelle.



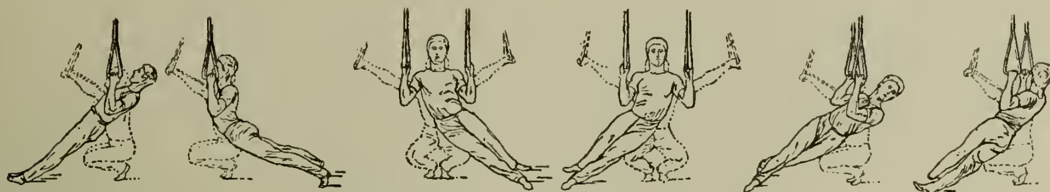
Basculer des bras et des jambes en pose sur le sol et suspension aux perches.



Maintenir le corps en pose sur un échelon et en suspension aux montants ou à un échelon.



Maintiens en suspension manuelle et pédestre.



Sauteler en basculant des bras et des jambes.

5° Définir le fond et la forme d'une série d'exercices.

Une *série* est un ensemble d'un certain nombre d'exercices nécessaires pour mouvoir tous les membres du corps, chaque membre un même nombre de fois ou pendant une durée égale dans une égale amplitude de tous les mouvements qui lui sont propres, comme l'indique le tableau suivant :

Tête et yeux	Bras sup. et épaules	Mains et doigts	Tronc	Jamb sup. et hanch.	Pieds et orteils
fléchir en av. 6 fois	écarter en av. 6 fois	fléchir en av. 6 fois	fléchir en av. 6 fois	écarter en av. 6 fois	fléchir en av. 6 fois
» en arr. 6 »	» en arr. 6 »	» en arr. 6 »	» en arr. 6 »	» en arr. 6 »	» en arr 6 »
» à g. 6 »	» en deh 6 »	» en deh. 6 »	» à g. 6 »	» en deh. 6 »	» à g. 6 »
» à dr. 6 »	» en ded. 6 »	» en ded. 6 »	» à dr. 6 »	» en ded. 6 »	» à dr. 6 »
tourner à g. 6 »	tourner à g. 6 »	écarter l doigts 6 »	tourner à g. 6 »	tourner à g. 6 »	
» à dr. 6 »	» à dr. 6 »		» à dr. 6 »	» à dr. 6 »	
	Bras inférieurs			**Jambes inférieures**	
	fléchir 6 fois			fléchir 6 fois	

Et par le fait même que l'on a mu, dans une série, tous les membres *extérieurs* d'une manière sexlatérale, on a aussi exercé *également* et *simultanément* tous les membres *intérieurs,* savoir tous les

Sens intérieurs :

de la perception et de l'imagination,
de la combinaison et de la mémoire,
du jugement et de la décision,
de la raison et de la volonté,

et les

Moteurs intérieurs :

la cervelle et les nerfs,
le cœur et les poumons,
l'estomac et les entrailles,
les reins, la rate et le foie,

dans tous les

Mouvements intérieurs qui leur sont propres :

aspirer et fouler, tirer et pousser,
inhaler et exhaler,
innerver,
penser et digérer,
assimiler et sécréter.

Cette corrélation des membres extérieurs et des organes intérieurs lie l'anatomie et la physiologie intimement à la gymnastique. Elle nous dispense de l'étude de l'anatomie et

de la physiologie. Tout gymnaste, moniteur ou professeur, qui connaît les membres du corps (tête, tronc, bras et épaules, jambes et hanches, mains et doigts, pieds et orteils) et les mouvements propres à chaque membre (flexion, extension, adduction, abduction, pronation et supination), peut composer une série d'exercices conforme aux exigences des anatomistes et des physiologistes les plus sévères, rien qu'en appliquant les règles du développement sexlatéral et proportionnel ou harmonique des membres du corps.

Si la gymnastique est la *science* du développement corporel, elle est aussi l'*art* utile et nécessaire à nos occupations journalières. Pour pratiquer cet art nous n'avons pas besoin de connaître l'anatomie ni la physiologie : à quoi pourrait bien servir la connaissance des phénomènes de la digestion, par ex. à celui qui veut sauter un fossé, monter un cheval ou grimper à un arbre ?

6° Créer des règles pour la composition d'une série d'exercices.

Il y a six règles principales à suivre dans la composition d'une série d'exercices :

la règle du maintien primitif ou de départ,
» du développement sexlatéral,
» » proportionnel,
» de l'espèce,
» de la gamme,
» de la gradation.

Dans une série d'exercices nous distinguons le *fond* et la *forme*.

Le fond de la série

est donné par la règle du développement sexlatéral et par la règle de la proportion en quotité (nombre de fois), en durée et en amplitude.

La forme de la série

est fournie par les quatre autres règles.

La série devient ainsi l'unité de mesure du développement corporel,

L'unité de mesure des sports ou le série-mètre,

comme le litre est l'unité de mesure des capacités et le mètre celle des longueurs.

Dans la méthode Guts-Muths-Jahn-Spiess qui est suivie tant bien que mal dans tous les pays du monde, il n'existe pas de séries, mais bien une longue liste d'exercices parmi lesquels le moniteur, directeur ou professeur doit choisir.

Pour la composition d'une suite d'exercices, la méthode allemande ne contient aucune autre règle que celle qui prescrit de faire tout exercice à gauche comme à droite. Pour le reste, elle ne donne que de vagues recommandations et dit finalement : les professeurs, directeurs ou moniteurs auront bien le tact de choisir des exercices à la portée de leurs élèves.

Les écrivains allemands les plus récents forment aussi des séries de 6 à 15 exercices. Voici un exemple de leur façon d'entendre le fond de la série ? Dans sa « *Methodik des Turnunterrichts* », p. 96, un célèbre auteur dit : « C'est un pur gas-

pillage de temps, pendant les exercices libres, que de faire baisser et lever *la tête* tel ou tel nombre de fois, ou fléchir et étendre *les mains.* » — P. 122 on lit : « même tous les exercices libres ne conviennent pas également pour les jeunes filles ; ainsi, par exemple, elles doivent éviter absolument la flexion entière des jambes en basculant, en levant ou en élançant, l'écartement des jambes, la flexion du tronc en arrière. » — P. 126, il ajoute : « c'est tout à fait comique, dans les exercices libres, de voir tourner *la tête,* sécouer *les épaules*, lever et baisser *les pieds*, étendre et fléchir *les doigts.* » — P. 76, il écrit : « Ensuite il est totalement impossible, en une heure, de faire passer tous les mécanismes du corps par tous les exercices gymnastiques. Cela est évident, mais n'est pas nécessaire non plus : il ne faut travailler dans chaque leçon qu'une partie de l'ensemble ; il suffit qu'après un certain laps de temps on puisse constater un développement harmonique du corps. Ce n'est que leçon par leçon que se modèlent à la longue les éléments divers d'un ensemble bien formé. Ce n'est pas en un clin d'œil que le sculpteur réalise son idéal ; c'est peu à peu que l'ensemble se dégage du bloc informe pour devenir une statue ravissante. »

Au point de vue de l'art et de la gymnastique, cela sonne très bien ; mais au fond, il n'y a là qu'arbitraire, insuffisance, manque de symétrie et de proportion.

En effet, si la tête, les yeux, les mains, les pieds, les doigts ne *sont pas exercés du tout,* si le tronc (ainsi que les cuisses chez les filles) ne font que des exercices unilatéraux, bilatéraux ou trilatéraux, au lieu d'exercices sexlatéraux, si les cuisses (chez les garçons, et les bras supérieurs travaillent dix fois plus que les jambes et les bras inférieurs et que le tronc, il ne peut en aucune façon être question de *développement harmonique* du corps.

Et si votre sculpteur adopte vos principes, sa statue aura une tête à peine ébauchée, des pieds et des mains simplement dégrossis, un dos voûté, les cuisses et les biceps d'un hercule, les avant-bras et les mollets d'un étique. Et c'est là ce que vous appelez une statue harmonique et ravissante ? Mais ce serait une affreuse et repoussante caricature !

Pourquoi donc voulez-vous interdire aux filles, aux demoiselles, aux dames, les mouvements sexlatéraux du tronc, du bassin, des hanches et des cuisses, par conséquent exercer ces membres *inégalement,* ce qui les rend difformes, faibles et malingres ?

Cette interdiction ne repose que sur des raisons chimériques, sur des prétextes de fausse bienséance, ou sur des appréhensions absurdes de personnes timorées et ignorantes, qui s'imaginent, par exemple, que les élancements antérieurs et latéraux des jambes pourraient exposer des jeunes filles saines à des hernies, des descentes et d'autres accidents, même si les mouvements restent modérés. Ces cas ne se présentent même pas dans les mouvements forts : ils ne se produisent qu'à la suite d'efforts exagérés.

Quiconque connaît la gradation des exercices et leur mesure sportive, sera délivré pour toujours de ce préjugé séculaire au sujet des hernies, des chûtes ou descentes que provoqueraient les écartements, préjugé dont la funeste obsession a coûté d'incalculables misères aux femmes.

La *fond* d'une série suédoise est bilatéral et fortuitement plurilatéral. Le développement harmonique du corps y est abandonné au hasard, comme chez toutes les autres nations. (Voir l'analyse des séries suédoises dans la 3e édition de cet ouvrage, p. 55).

La *forme* d'une série suédoise ne suit aucune règle ; il n'y a pas de règle de départ, ni d'espèce, ni de gamme et la gradation est arbitraire et défectueuse. Les engins et les espèces d'une série sont mêlés comme des cartes. Dans une série (Manuel de la gymnastique rationnelle suédoise, p. 169), on fait

1. Un exercice des jambes.
2. » » en pose sur le sol et en suspension à l'espalier.
3. » » de suspension.
4. » » d'équilibre.
5. » » des muscles postérieurs du tronc.
6. » » » antérieurs »
7. » » des flancs.
8. Marche, course, sauts.
9 *a)* Un exercice des jambes.
   b) » » de respiration.

Travail incohérent, mince et froid, qui ne satisfait pas le besoin de mouvement de la jeunesse.

7° Construire des engins d'un mécanisme quasi automatique, et facilement adaptables à la hauteur, à la largeur et à l'épaisseur du corps du plus petit gymnaste comme du plus grand.

L'aversion des anatomistes, des physiologistes, des médecins et des pédagogues pour les engins de vieille construction est bien fondée. Ils voient bien que les élèves asthéniques et faibles s'y font plus de mal que de bien, vu qu'ils ne peuvent y exécuter d'exercices convenables, en rapport avec leur degré d'asthénie ou de faiblesse. Lorsqu'ils auront reconnu que mes *engins perfectionnés* sont adaptables à toutes les tailles et permettent non seulement les exercices des faibles, mais encore ceux des asthéniques, ils les adopteront avec empressement. Car ils reconnaîtront en même temps qu'on peut exécuter aux barres, au rec, aux anneaux, au pivot, aux cordes élastiques, aux perches et aux échelles des exercices *aussi faciles que les exercices libres ou avec instruments convenables aux faibles et aux asthéniques.*

Nous pouvons produire même des exercices *plus faibles* à nos engins perfectionnés qu'aux exercices libres ; par exemple, en laissant porter le poids du bras ou de la jambe par l'engin, nous pouvons faire exécuter un mouvement *actif entier* d'un membre par quelqu'un qui ne peut produire qu'*un quart* de mouvement du même membre dans l'exercice libre.

Voici encore un avantage très précieux que présentent nos engins perfectionnés : On peut y exécuter tous les exercices de résistance imaginables *sans aide-gymnaste.*

Lorsque les gymnastes suédois auront fait l'essai de mes engins perfectionnés, surtout de mes cordes élastiques, qui donnent une résistance bien plus douce, plus graduée et plus régulière que leurs aide-gymnastes les plus attentifs, ils abandonneront leurs exercices de résistance avec aide-gymnastes, comme ils ont déjà abandonné les exercices de maintiens avec aide-gymnastes, de Ling, qui prêtent bien trop aux espiègleries des élèves et partant au désordre et à l'irrégularité du travail.

Ces sept innovations principales sont nécessaires à la solution du problème du développement harmonique du corps, dont les auteurs de gymnastiques, anciens et modernes, ont tant parlé sans jamais le résoudre.

La promenade, la natation, le patinage, le canotage, l'escrime imposée, l'équitation et la vélocipédie seront exercés comme la gymnastique, d'après les mêmes règles du développement sexlatéral et proportionnel.

Les jeux et l'escrime à volonté sont des ordres d'exercices bilatéraux et plurilatéraux, parce qu'ils resteront sujets au hasard.

Après avoir introduit les innovations mentionnées plus haut, nous pouvons développer la force et l'agilité de tous nos gymnastes autant que leurs dispositions physiques, mentales et morales le permettent :

1) Si nous les faisons travailler *en plein air* sur le terrain gymnastique, lorsqu'il fait beau temps, ou bien dans la salle *bien aërée,* éclairée, chauffée et *bien nettoyée,* lorsqu'il fait mauvais temps ;

2) Si nous employons des engins d'un mécanisme quasi automatique et facilement adaptables à la hauteur, à la largeur et à l'épaisseur du corps du plus petit gymnaste comme du plus grand ;

3) Si nous les faisons travailler selon leur degré de force et d'agilité ;

4) Si nous observons dans leurs exercices la gradation des séries faciles, moyennes et difficiles ;

5) si nous mesurons tous leurs exercices d'après le série-mètre, c'est-à-dire d'après les règles du développement sexlatéral et proportionnel ;

6) Si nous neutralisons la mauvaise influence des fausses attitudes, subie pendant les occupations journalières ;

7) Si par nos règles de la gamme et de l'espèce, nous mettons l'activité nerveuse à son minimum ;

8) Si dans une leçon nous occupons tous les élèves à la fois par nos exercices libres et avec instruments et 36, 24, 12 ou au moins 6 élèves à la fois aux engins.

Si nous dirigeons tous leurs exercices d'après nos règles hygiéniques et pédagogiques, nous pouvons développer leur force et leur agilité avec la *plus grande sûreté*, et satisfaire à toutes les exigences des anatomistes, des physiologistes, des hygiénistes et des pédagogues.

Tous les avantages énumérés ci-dessus peuvent être obtenus par tout moniteur ou professeur de gymnastique, ou de n'importe quel autre sport, qui ne connaît en fait d'anatomie, que les membres du corps (tête, tronc, bras et épaules, jambes et hanches, mains et doigts, pieds et orteils) et les mouvements propres à chaque membre (flexion, extension, adduction, abduction, pronation et supination).

Nous pouvons former des moniteurs et des professeurs de gymnastique *bien capables* en une vingtaine de leçons d'une durée de deux heures chacune. Les leçons peuvent être données le dimanche de 12 à 14 heures, de manière que tous les candidats-moniteurs ou professeurs d'un petit pays ou d'une province d'un grand pays peuvent partir de chez eux le matin, prendre leur leçon à midi et retourner chez eux le même jour.

La population scolaire et sociétaire.

La population qui remplit les écoles, et celle qui fréquente les société de gymnastique, ne se composent pas d'éléments en proportions égales au point de vue de la force physique.

On estime qu'une classe contient généralement 40 % de sujets de force moyenne,
40 % de sujets faibles,
de 20 % de valétudinaires (asthéniques, rachitiques, scrofuleux, chlorotiques, etc.)

Tandis qu'une société comprend ordinairement
40 % de gymnastes faibles
40 % de gymnastes de force moyenne, et
20 % de gymnastes forts.

Ce qui prouve 1° qu'il faut des engins perfectionnés aussi bien dans une société que dans une école, pour soigner les faibles ;

2° qu'il faut exclure de l'école les exercices du degré supérieur, et les réserver pour les sociétés.

Quelques-uns, par les temps belliqueux qui courent, pourraient être tentés de prôner, pour les sociétaires forts, de préférence les exercices de lutte, de boxe, d'armes. Mais, outre que les exercices militaires trouvent, dans l'armée, leur champ naturel d'activité, les gymnastes forts ont tout avantage à cultiver plutôt les exercices gymnastiques du degré supérieur ; d'abord parce qu'ils y continuent leur développement dans tous les sens ; ensuite, parce que, exempts des entraînements de la victoire et des ressentiments de la défaite, ils ne sont accessibles qu'à la noble ambition de faire de leur corps le fidèle serviteur de leur volonte.

Pour les garçons, on admet généralement qu'ils s'appliquent à développer leur force et leur agilité ; mais pour les filles, il n'en va pas toujours ainsi.

Combien de mères n'y a-t-il pas pour qui les utiles efforts des exercices aux engins sont un épouvantail, tandis que les pernicieuses fatigues des assis prolongés les laissent indifférentes ? Elles sont enthousiastes des bras aux blancheurs de lis et des mains pâles et veloutées, que chantent les poètes, mais qui, loin de prouver la distinction, ne sont que des indices d'appauvrissement du sang, de débilité, causes prochaines de maladies et d'impuissances. Sans rudesse des mains, pas de santé solide, ni bras vigoureux, ni tronc droit, ni poitrine bombée. Mais cette rudesse n'exclut pas la beauté, la souplesse, l'agilité, fruits d'exercices appropriés, à la suite desquels les mains et les doigts apporteront au service des plus rudes labeurs comme des occupations les plus délicates, du violon, du piano, etc., leur beauté rosée, leur force et leur dextérité.

Dans le développement universel (de tous les membres), sexlatéral et proportionnel du corps, les filles, les demoiselles, les dames qui possèdent de 1 à 20 degrés de force et d'agilité, peuvent faire les mêmes exercices que les garçons, les jeunes gens et les hommes qui possèdent les mêmes degrés de force et d'agilité. Et qu'on ne s'imagine pas que ces exercices puissent nuire à la grâce ou à la beauté des écolières, au contraire : la grâce et la beauté sont en raison directe de la force et de l'agilité.

Pour se convaincre de la vérité de cette assertion, il suffit d'entrer dans une école de filles ; on reconnaîtra bien vite que les plus fortes et les plus agiles sont généralement les plus gracieuses et les plus belles. Et si l'on veut se convaincre davantage, qu'on aille voir une de ces femmes-hercules qui, dans les cirques, lèvent des poids qu'aucun des hommes de l'assistance ne serait en état de manier. Observez ce corps vigoureux, et vous serez persuadé qu'il est impossible de transformer la musculature et les formes féminines en musculature et formes masculines.

C'est le galbe du corps qui fait la beauté des mouvements. Faites faire un même exercice par des filles ou des garçons, des demoiselles ou des jeunes gens, des femmes ou des hommes de belle forme, s'il est exécuté correctement il sera beau,
par des bancals, » » laid,

par des maigres, s'il est exécuté correctement il sera anguleux,
» gras, » » lourd,
» bossus, » » repoussant, etc.

On ne peut accomplir ses devoirs envers soi-même, envers sa famille et envers l'Etat que dans la mesure de sa force et de son adresse ; et si l'on veut s'en acquitter pleinement et entièrement, il faut avoir sa pleine force et son entière adresse, c.-à-d. que les jeunes gens et les hommes doivent atteindre 20 à 30 degrés de force et d'agilité, les demoiselles et les femmes 14 à 20 degrés. Celles-ci ont besoin de force et d'agilité tout comme ceux-là.

N'y a-t-il pas beaucoup de femmes qui doivent dans leur ménage travailler matériellement autant et même plus que le mari dans son métier ? Quand la femme d'un ouvrier conduit un enfant par la main et en porte un autre sur le bras pendant des heures, vient du marché à la maison avec un panier chargé de carottes, de pommes de terre, de choux, de bois, etc., va puiser de l'eau à la fontaine, monte et descend vingt fois son escalier, va, vient, écure, fait les lits, scie et fend du bois, elle fournit une somme de travail aussi grande que celle d'un maçon, d'un menuisier, et plus grande que celle d'un tailleur, d'un cordonnier, d'un buraliste, d'un horloger, d'un peintre, etc.

N'est-ce pas le cas encore pour toutes les paysannes, servantes, ouvrières de fabrique, colporteuses, etc., dont le nombre forme à peu près les deux tiers de la population féminine d'un Etat ? Et combien n'en y a-t-il pas de ces femmes qui, outre leurs travaux de ménage, doivent encore aider à gagner le pain quotidien ? Et le soir, tandis que l'homme, au cabaret, boit, fume et bavarde, la femme à la maison s'installe, au cuvier, lave ses nippes, celles de son mari et de ses enfants, pour que le lendemain matin tout son monde puisse se rendre, propre et bien soigné, l'un au travail, les autres à l'école. Pour tout cela, il faut de la force, beaucoup de force et d'agilité.

Dans la bourgeoisie, il est vrai, la ménagère fait faire les gros ouvrages par une servante. Mais en revanche elle a plus de travaux de tête à accomplir, et plus de travaux manuels d'autre sorte. Il suffit de songer aux innombrables boutiques, débits et magasins de toute espèce, où la femme, durant toute la journée, est debout derrière son comptoir, va, vient, coupe, verse, aune, monte et remonte à l'échelle pour descendre les bocaux et les tiroirs pleins de marchandises et les hisser de nouveau à leur place. Et le soir quand tout est fermé et que les enfants dorment, elle trouve enfin le répit qu'il lui faut pour mettre son journal en règle.

Que son mari devienne malade, aussitôt son labeur s'accroît d'autant ; s'il meurt, la voilà seule pour entretenir toute la maisonnée, c'est-à-dire qu'elle doit peiner dûr toute la journée pour gagner de quoi vivre, et le soir jusque fort avant dans la nuit, pour tenir son ménage en état convenable.

Tout cela demande de la force, beaucoup de force et d'agilité, et c'est à l'école que les jeunes filles doivent acquérir sûrement ces qualités par la pratique journalière d'une gymnastique intensive, qui cultive non seulement les exercices libres et tactiques, mais encore les exercices avec instruments et les exercices aux engins.

Dans les classes élevées, les dames ne s'occupent guère qu'à des travaux de tête, ou à des travaux manuels légers, délicats. Faut-il en conclure qu'elles aient, moins que les autres, besoin de force et d'agilité ? Pourraient-elles en avoir trop, quand elles n'auraient à remplir que leurs devoirs d'épouse et de mère ? Ces devoirs, il n'est que trop vrai qu'un grand nombre d'entre elles, par faiblesse, par débilité, ne s'en acquittent plus ; je n'en veux pour preuve que les fréquentes maladies qui viennent

empoisonner leur existence, le nombre sans cesse croissant des accouchements artificiels, des nourrices, et des dames du demi-monde.

C'est ainsi que dans les classes élevées, fillettes et demoiselles sont généralement faibles. Beaucoup d'entre elles sont incapables de faire une flexion entière des bras en pose pédestre et suspension manuelle, — ou une extension entière des bras en pose pédestre et appui manuel : elles se trouvent parmi les asthéniques ou les malades de mouvement.

Voici le

Degré pour les asthéniques ou malades de mouvement. *)

Kilogrammètre	Pose péd. et appui man. : Étendre les bras		Pose péd. et susp. man. : Fléchir les bras		Saut d'1 pied en hauteur		Saut d'1 pied en largeur		Courir		Sautiller à cloche-pied		Lever un poids d'1 main		Point
	Point	Ext.	Point	Flex.	Point	cm.	Point	cm.	Point	m.	Point	Sauts	Point	Kilo	
0.9	0.9 pour	9	0.9 pour	9	0.9 pour	36	0.9 pour	50	0.9 pour	90	0.9 pour	9	0.9 pour	0.9	0.9
0.8	0.8 »	8	0.8 »	8	0.8 »	32	0.8 »	45	0.8 »	80	0.8 »	8	0.8 »	0.8	0.8
0.7	0.7 »	7	0.7 »	7	0.7 »	28	0.7 »	40	0.7 »	70	0.7 »	7	0.7 »	0.7	0.7
0.6	0.6 »	6	0.6 »	6	0.6 »	24	0.6 »	35	0.6 »	60	0.6 »	6	0.6 »	0.6	0.6
0.5	0.5 »	5	0.5 »	5	0.5 »	20	0.5 »	30	0.5 »	50	0.5 »	5	0.5 »	0.5	0.5
0.4	0.4 »	4	0.4 »	4	0.4 »	16	0.4 »	25	0.4 »	40	0.4 »	4	0.4 »	0.4	0.4
0.3	0.3 »	3	0.3 »	3	0.3 »	12	0.3 »	20	0.3 »	30	0.3 »	3	0.3 »	0.3	0.3
0.2	0.2 »	2	0.2 »	2	0.2 »	8	0.2 »	15	0.2 »	20	0.2 »	2	0.2 »	0.2	0.2
0.1	0.1 »	1	0.1 »	1	0.1 »	4	0.1 »	10	0.1 »	10	0.1 »	1	0.1 »	0.1	0.1

Le degré 0. 0. indiquerait paralysie ou mort.

Les faibles atteignent encore quelques degrés ; les asthéniques n'atteignent que quelques dixièmes de degré au-dessus de la paralysie complète ou de la mort.

Avec un kilogrammètre de force, l'homme ne peut avoir qu'une santé débile ; ceux qui ont moins d'un kilogrammètre de force, comptent parmi les asthéniques ou les malades de mouvement, et sont atteints tous d'une ou de plusieurs des maladies suivantes qui vont de pair avec l'asthénie : la chlorose, l'obésité, la constipation, la mélancolie, les vertiges, l'hernie, la descente de matrice, les pertes, la paralysie, les tremblements, les déformations de poitrine, les déviations de l'épine dorsale.

Les forts se tirent facilement d'une dépense excessive de force, d'un accident ou d'une maladie ; ceux qui disposent d'une force moyenne le font déjà moins bien ; les faibles n'en sortent qu'avec une aggravation de débilité ou l'asthénie ; les asthéniques y courent un danger mortel.

Les fillettes et les demoiselles des classes élevées devraient tout au moins posséder le degré moyen de force ; elles pourraient être à la fois les plus fortes et les plus agiles, les plus saines et les plus belles, puisqu'elles ont à leur disposition tout ce qu'il faut de temps et d'argent pour le développement complet de leur esprit et de leur corps. Mais au lieu d'avoir le plus grand souci de leur développement corporel, on les excède de travaux intellectuels. Tous les jours, durant cinq heures, elles restent assises sur les bancs de l'école, et durant deux ou trois heures, à la maison, devant leur pupitre ; pour leur récréation, elles sont encore assises dans la voiture ou la barquette, sur un vélocipède, un cheval, ou un âne. Et quand alors à force de rester assises elles sont

*) Comparer le Dynamomètre des gymnastes faibles.

atteintes de myopie, de déviations, d'hernies, on leur enlève encore ce qu'il leur restait de mouvement, au moyen de corsets et de bandages de toutes sortes.

Jusqu'ici on ne connaissait en fait de gymnastique pour les asthéniques et les faibles que les évolutions dansées et chantées, les jeux, et quelques piètres exercices ; il ne restait donc aux classes élevées que la locomotion passive par voiture, barquette, vélocipède, cheval ou âne. Et comme il faut déjà, pour se laisser porter, une force et une agilité moyennes afin de réduire les dangers de ces exercices aux accidents inévitables, il s'ensuit que bien des personnes asthéniques et faibles, en pratiquant le cyclisme, le canotage ou l'équitation, achètent l'avantage de cultiver un développement unilatéral ou bilatéral du corps au prix trop cher de foulures, d'entorses, de luxations, de refroidissements, de surmenages des poumons ou du cœur, de ruptures, d'hernies, etc. parfois même d'accidents mortels.

Pour remédier à l'asthénie et à la faiblesse, il n'y a pas de sport meilleur, plus sûr, plus rapidement efficace que la gymnastique du degré approprié à ces affections, c'est-à-dire du degré inférieur, je veux parler de la gymnastique universelle (de tous les membres) sexlatérale et proportionnelle, au moyen de laquelle on peut, en un an de temps, amener graduellement un asthénique, un malade de mouvement, quels que soient son âge et son sexe, par les divers degrés des asthéniques au degré des faibles, ensuite par les divers degrés des faibles à ceux de la force moyenne.

Ce n'est pas en augmentant la quantité des aliments et des boissons substantielles, c'est par le mouvement, combiné avec une alimentation modérée et sans excitants, qu'on peut relever les forces vitales, guérir l'asthénie et la débilité, recouvrer la santé et la raffermir.

Pour prévenir les affections de cette espèce chez les enfants, il n'existe pas de moyen plus sûr que de mesurer leur force avant de les envoyer à l'école, ou avant de les y renvoyer s'ils ont été malades. Les asthéniques resteront à la maison pour s'y livrer à la gymnastique et aux jeux, jusqu'à ce qu'ils aient atteint le degré des faibles. Arrivés à ce point, il faut qu'à l'école ils coupent toujours deux heures de leçons assises par une heure de gymnastique ou de jeux, jusqu'à ce qu'ils aient obtenu une force du degré moyen. Alors seulement ils supporteront sans inconvénient une ou deux heures de plus de leçons théoriques.

Ils pourront en outre cultiver les sports de la natation, du patinage et de la promenade. S'ils ont encore du temps et du goût de reste pour le mouvement, qu'on leur permette alors l'un ou l'autre des sports assis.



DU GYMNASE OU DE LA HALLE AUX SPORTS.

Dans les dessins suivants nous avons tracé tout ce qu'il y a de plus nécessaire, de plus utile et de plus économique pour la construction d'un gymnase ou d'une halle aux sports.

La halle s'élève entre la maison du directeur et celle du concierge.

Dans le souterrain est établi le calorifère combiné avec une machine à vapeur pour la production de la lumière électrique. Il s'y trouve un magasin de combustibles, des remises pour les bicyclettes et pour les engins de fête. Le souterrain est aéré par deux canaux qui prennent l'air du dehors. On peut y installer aussi des bains, des douches et des lavoirs, si on veut utiliser le rez-de-chaussée de la maison pour chambres orthopédiques, ou bien comme lieu de réunion ou café (sportkneipe) pour les sociétaires.

La halle mesure 32 mètres de longueur, 16 m de largeur et 14 de hauteur. Elle a un toit et un plafond vitrés et des fenêtres d'aérage au-dessus de la seconde galerie. Cette construction offre les avantages suivants :

1° Le jour tombant du haut, les élèves ne sont pas distraits par la vue et le bruit des passants. On peut jouer à la balle sans casser les vitres.

2° Le plafond garantit du froid en hiver et de la chaleur en été.

3° L'aérage, tout en étant très efficace, ne donne pas de courant d'air aux travailleurs. Le concierge a, de sa demeure, accès direct à la 2e galerie pour régler l'aérage et nettoyer les vitres. Les ouvriers peuvent passer de la galerie sur le toit.

A la hauteur de 6 m 50, trois poutres transversales retiennent les anneaux et le pivot, les recs, les échelles, les perches et les cordes.

La 1re galerie est à la hauteur de 3 m 40. Elle à 2 m de largeur, et peut fournir des vestiaires et des places pour les spectateurs. Sa partie antérieure, mesurant 16 m de long sur 3 m de large, peut servir de salle d'armes.

Le mur, tout à l'entour de la salle, est lambrissé de bois jusqu'à 2 m de haut.

Derrière la salle s'ouvre la chambre de réunion et la bibliothèque des directeurs, professeurs et moniteurs. A côté de celle-ci un magasin reçoit les engins non employés dans la leçon.

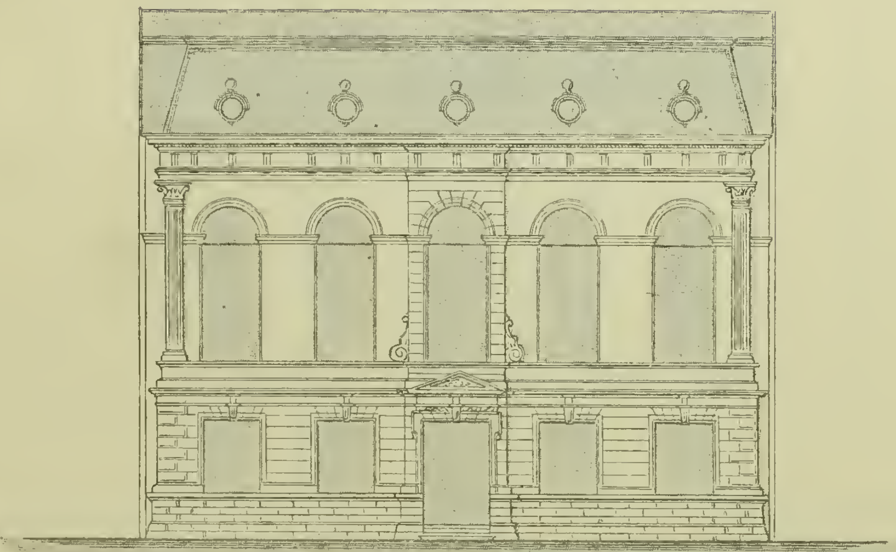
La halle sportive d'une école ne devrait pas mesurer moins de 25 m de longueur sur 12 m de largeur, et 6 m de hauteur aux poutres transversales.

La même salle peut servir le jour aux écoliers et le soir aux sociétaires.

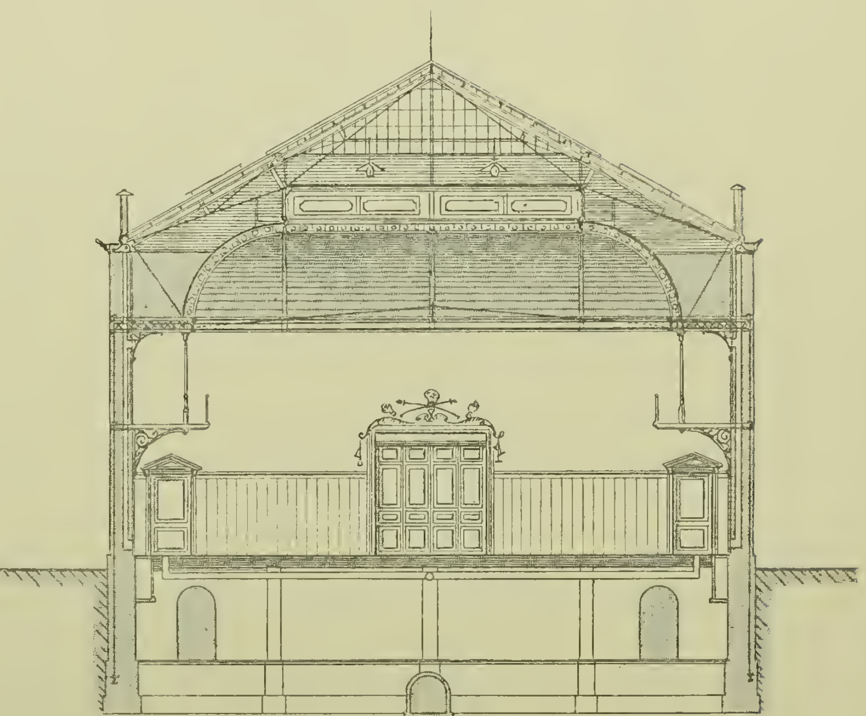
On peut y travailler avec les élèves de trois classes à la fois ou bien avec une vingtaine de sections de sociétaires.

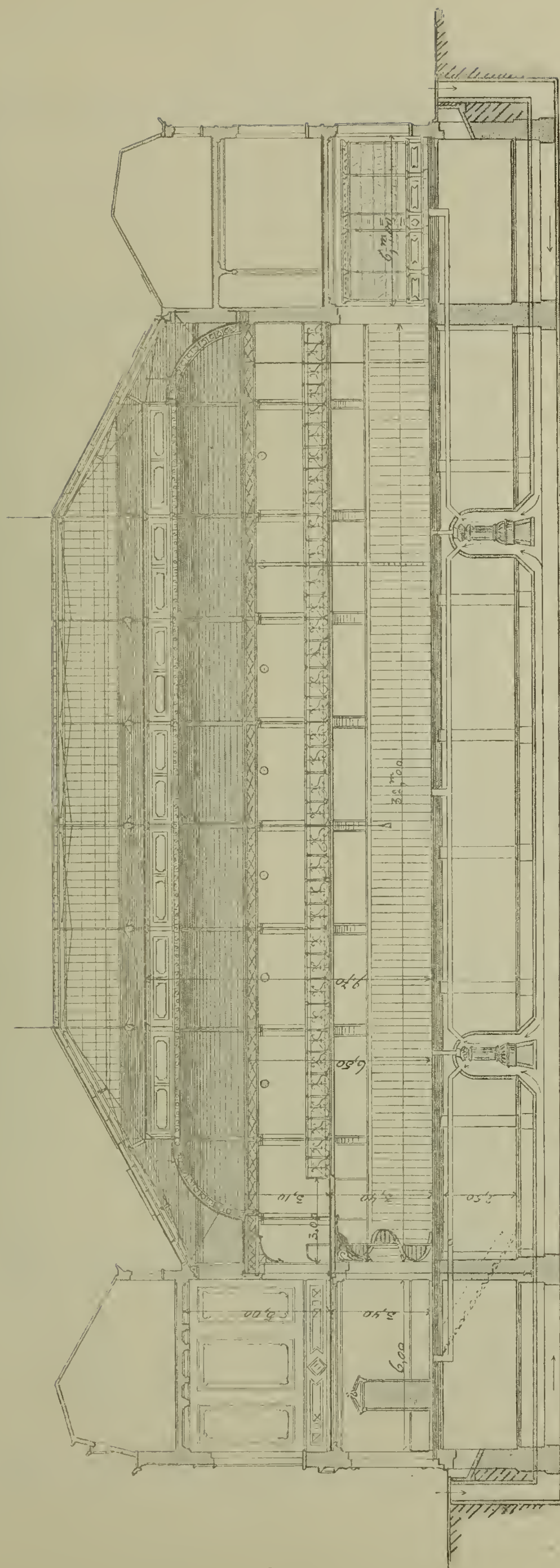
Une place sportive adjacente à la halle est nécessaire pour le travail en plein air.

—Façade Principale—

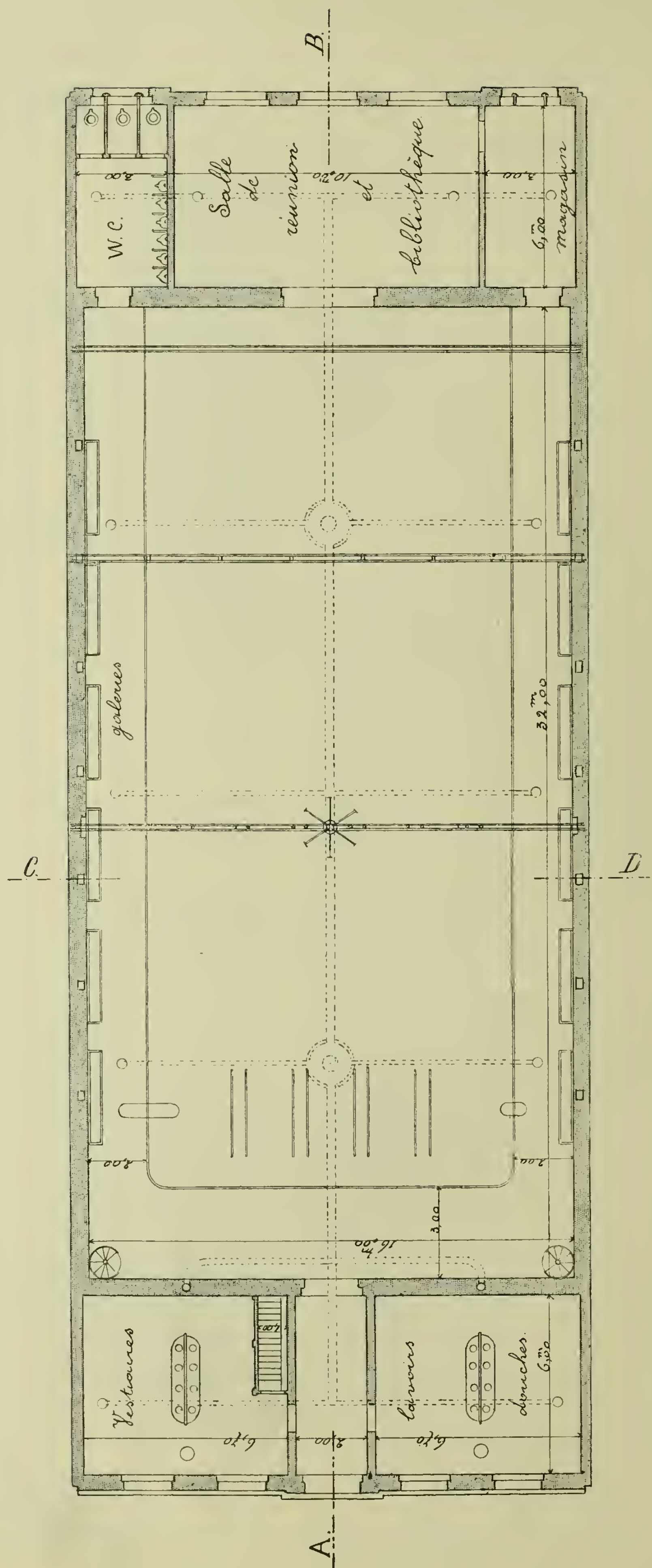


—Coupe C.D.—





Coupe A.B

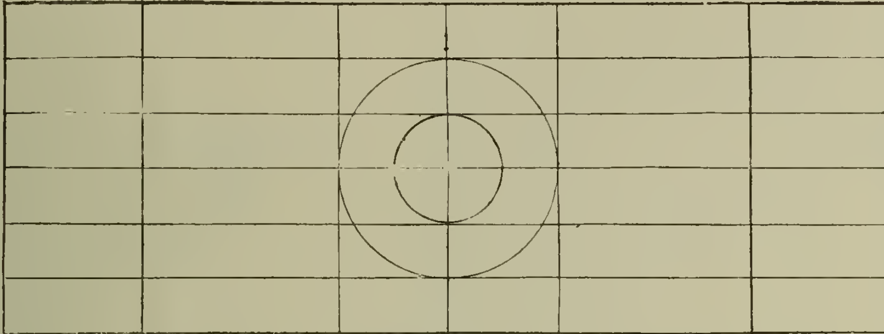


Plan du rez-de-chaussee

LA SALLE.

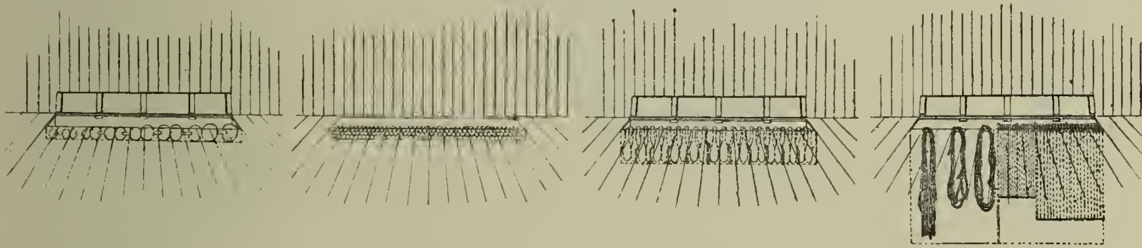
La salle est planchéiée entièrement. Pour amortir les chutes, on étend devant ou derrière les engins, ou à côté, des nattes en fibre de coco.

Avec de la couleur à l'huile on trace en noir sur le plancher les lignes droites et circulaires que voici :



pour indiquer aux sporteurs la place qu'ils doivent prendre, et délimiter les camps des joueurs ou joûteurs.

Les instruments portatifs : haltères, poids, massues, cannes, bâtons, balles et cordes sont remisés sous le plancher, le long des murs latéraux, dans des casiers de 2 à 3 mètres de longueur, 30 centimètres de largeur et de 30 à 120 cm de profondeur. Ces casiers sont dissimulés sous des trappes qui ferment exactement au niveau du plancher :



Poids. Haltères. Massues. Bâtons, cannes, cordes à danser et à tirer.

La distribution la plus pratique des engins dans la salle consiste à placer 3, 4, 5 ou 6 engins de la même sorte, à côté l'un de l'autre, d'après le plan ci-contre :

A l'entrée de la salle sont placés : 4 paires de barres, 1 cheval et 1 mouton.

A la 1re poutre pendent : 1 pivot à 6 doubles-cordes, 6 paires d'anneaux, que l'on peut transformer en 6 balançoires ou 6 trapézes combinés avec 6 sautoirs de corde.

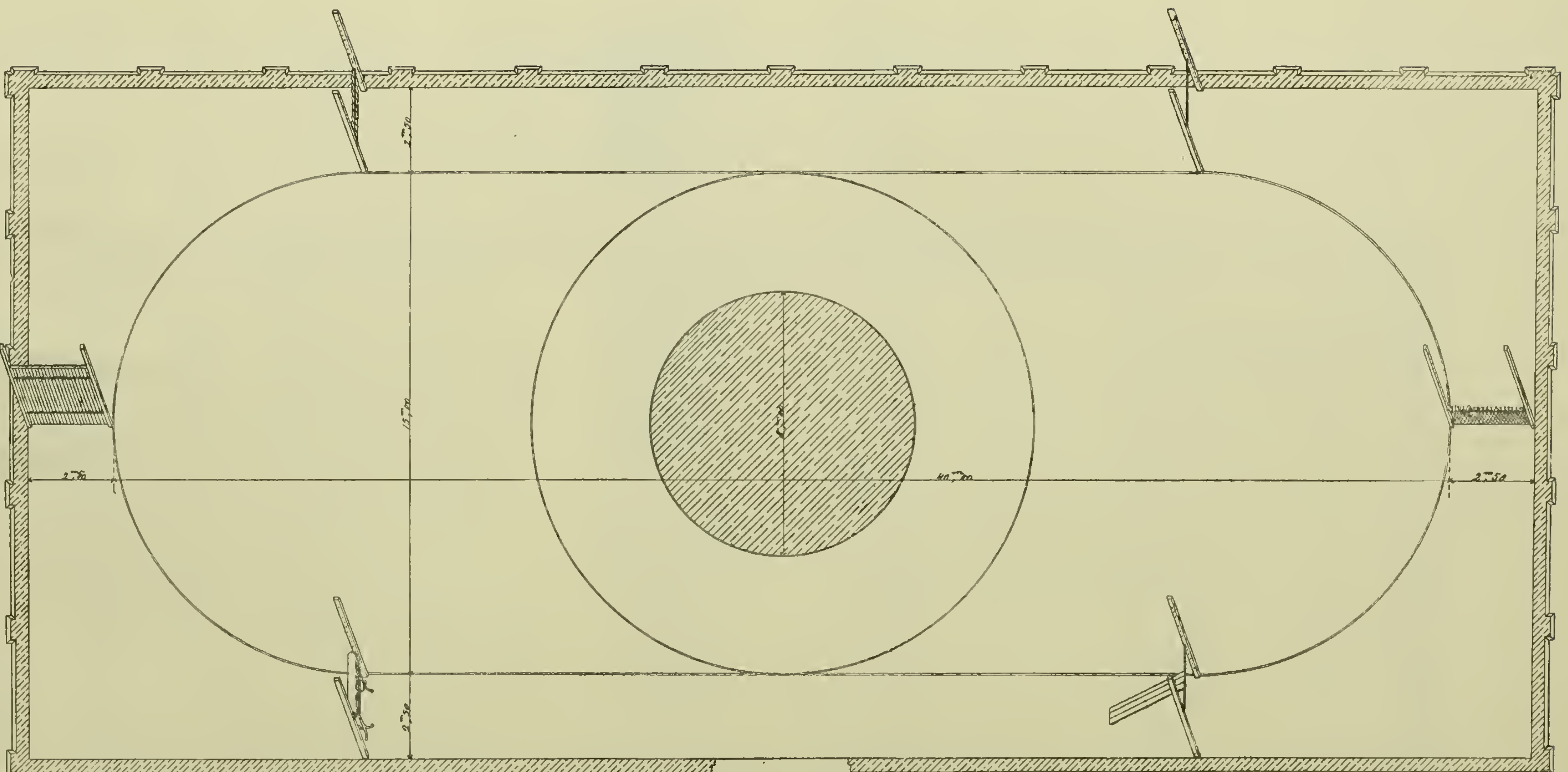
A la 2me poutre sont attachés 5 recs ou 5 doubles-recs. Sur les recs peuvent être appuyés 4 tremplins ou 2 tremplins-ponts. Contre les montants des recs on peut accrocher 5 sautoirs de corde. Avec 4 tremplins on peut combiner 4 tremplins-recs, 4 tremplins-sautoirs ou 2 doubles-sautoirs.

A la 3me poutre on fixe 3 échelles verticales, obliques ou horizontales, 3 sautoirs en profondeur, 10 perches et 2 cordes lisses, 1 perche à taquets, 1 perche à échelons, 2 échelles de corde ou 1 double-échelle ou espalier.

Tous les engins peuvent être utilisés à la fois. Il suffit de hisser les anneaux et les doubles-cordes du pivot contre le plafond, et de pousser les montants des recs contre les murs, pour que la salle devienne presqu'entièrement libre pour les exercices d'ensemble libres et tactiques.

Telles sont les dimensions et les dispositions, qui offrent le plus d'avantages pour la gymnastique des écoles et pour celle des sociétés.

LA PLACE.



Les conditions les plus avantageuses pour la place sportive à ciel ouvert, d'après le plan que voici, sont les suivantes :

Elle est contiguë à la salle couverte, et de plain pied avec elle. Elle est au moins aussi grande que la salle ; mais plus elle est étendue, meilleure elle est. Elle est close de murailles ou d'une fermeture en planches. Le sol est couvert d'une épaisse couche de menu gravier sur laquelle sont marquées les bornes pour la course, le saut, les jeux et les joûtes. Le milieu peut être couvert de sable pour la lutte et la boxe. Le long des murs court la lice, libre ou avec obstacles, tels que recs, barres, chevaux, moutons, sautoirs de corde, tremplins, tremplins-ponts, haies d'arbustes, de planches et de palissades. Ces derniers obstacles peuvent être fixés dans les montants des recs, à n'importe quelle hauteur, de la même manière que la barre des recs.

DU CHOIX DES ENGINS ET DES INSTRUMENTS.

Voici les engins et les instruments les plus utiles ; qui servent également bien à l'appui et à la suspension, à la marche et au saut ; qui conviennent au travail le plus varié des deux sexes et plaisent à tous les élèves, depuis les plus faibles jusqu'aux plus forts :

1. Les haltères.
2. Les massues.
3. La canne.
4. Le bâton en bois ou en fer.
5. La petite corde à danser.
6. La grande corde à danser.
7. La corde de traction.
8. La perche de pulsion.
9. Les balles.
10. Les nattes.
11. Les barres et les doubles-barres.
12. Le rec et le double-rec.
13. Les anneaux, trapèzes et balançoires.
14. Le pivot.
15. Les perches et les cordes.
16. Les échelles verticales, diag. et horiz.
17. Le sautoir de corde.
18. Les tremplins.
19. Le mouton.
20. Le cheval.

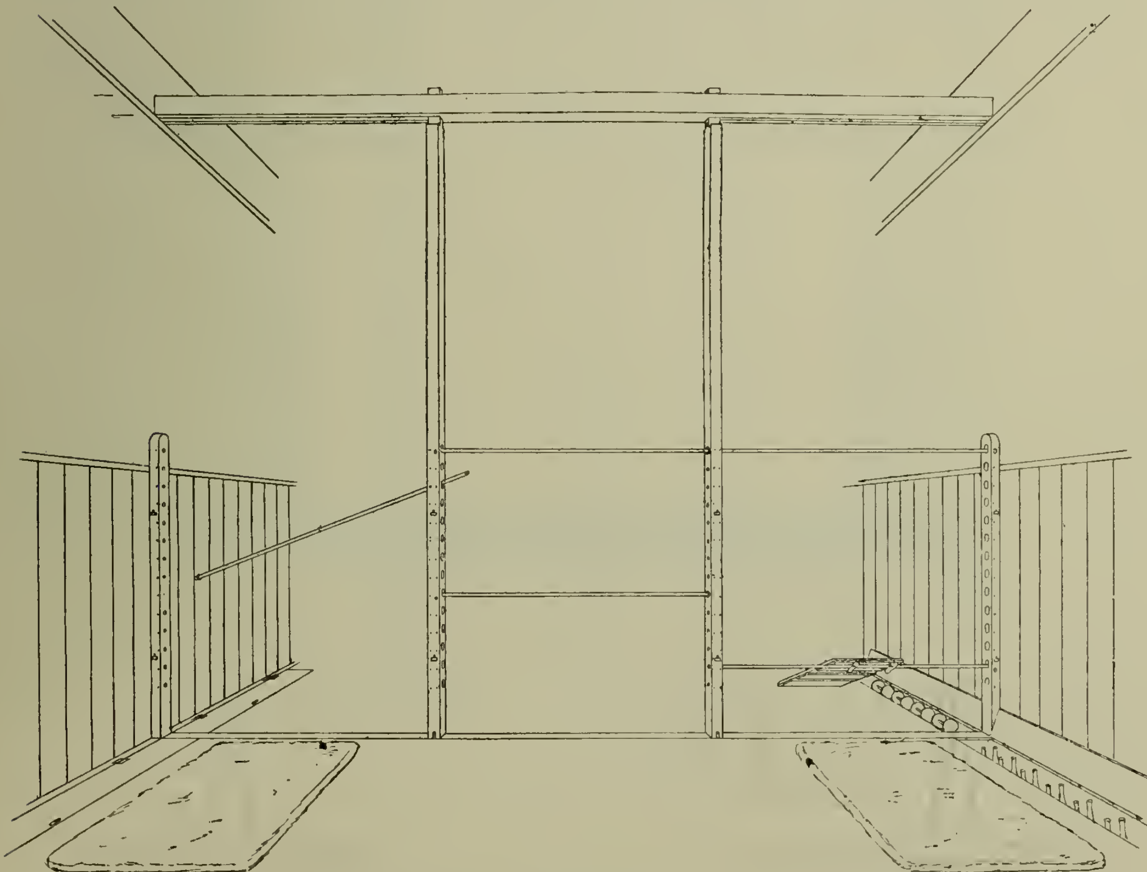
Les engins et les instruments doivent réunir les principales conditions suivantes :

1° Ils doivent être construits élégamment et solidement. Plus leur construction sera simple, plus ils seront solides, résistants et durables, et moins ils coûteront ;

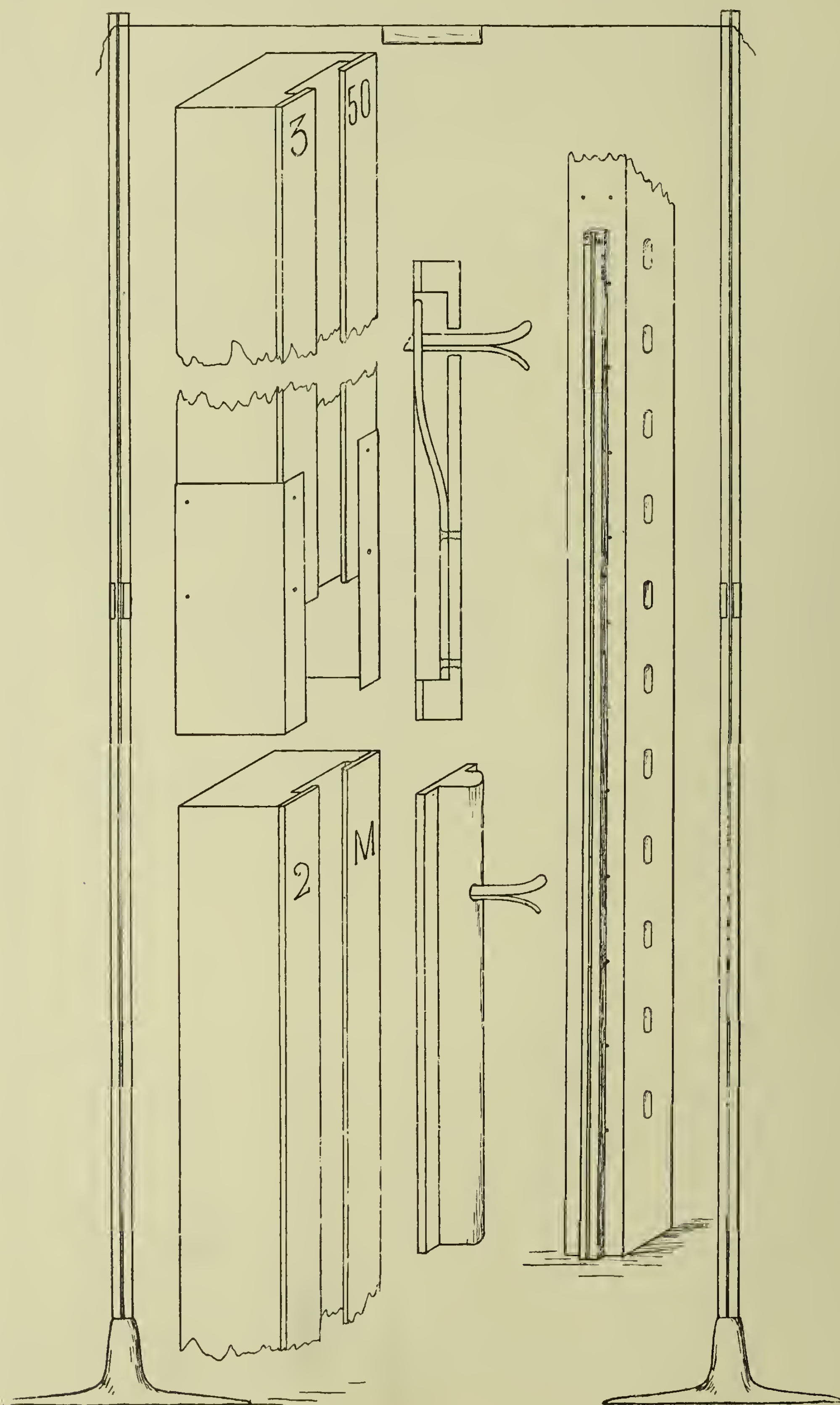
2° On doit pouvoir les placer et les enlever, les monter et les descendre, les rapprocher et les écarter en quelques instants ;

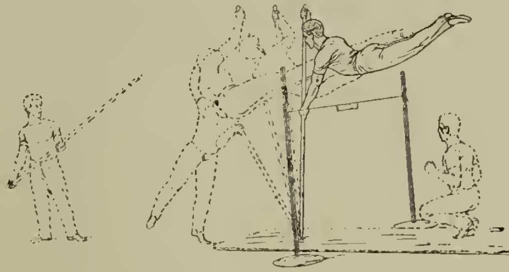
3° Ils doivent être adaptables à la taille du plus petit gymnaste comme à celle du plus grand.

Dans ce but, nous avons réalisé les perfectionnements que nous allons indiquer.



Le rec ainsi construit contient quatre engins à la fois : d'abord le rec ; puis le double-rec ; ensuite la barre peut soutenir les tremplins ; enfin le sautoir de corde peut s'accrocher aux montants.


3
50
2
M



Le sautoir de corde (fig. p. 18) est monté sur des plateaux ronds en fer, au milieu desquels se dresse une gaine, où l'on enfonce la tige ; dans une rainure de cette tige marche une navette, qui porte la ficelle.

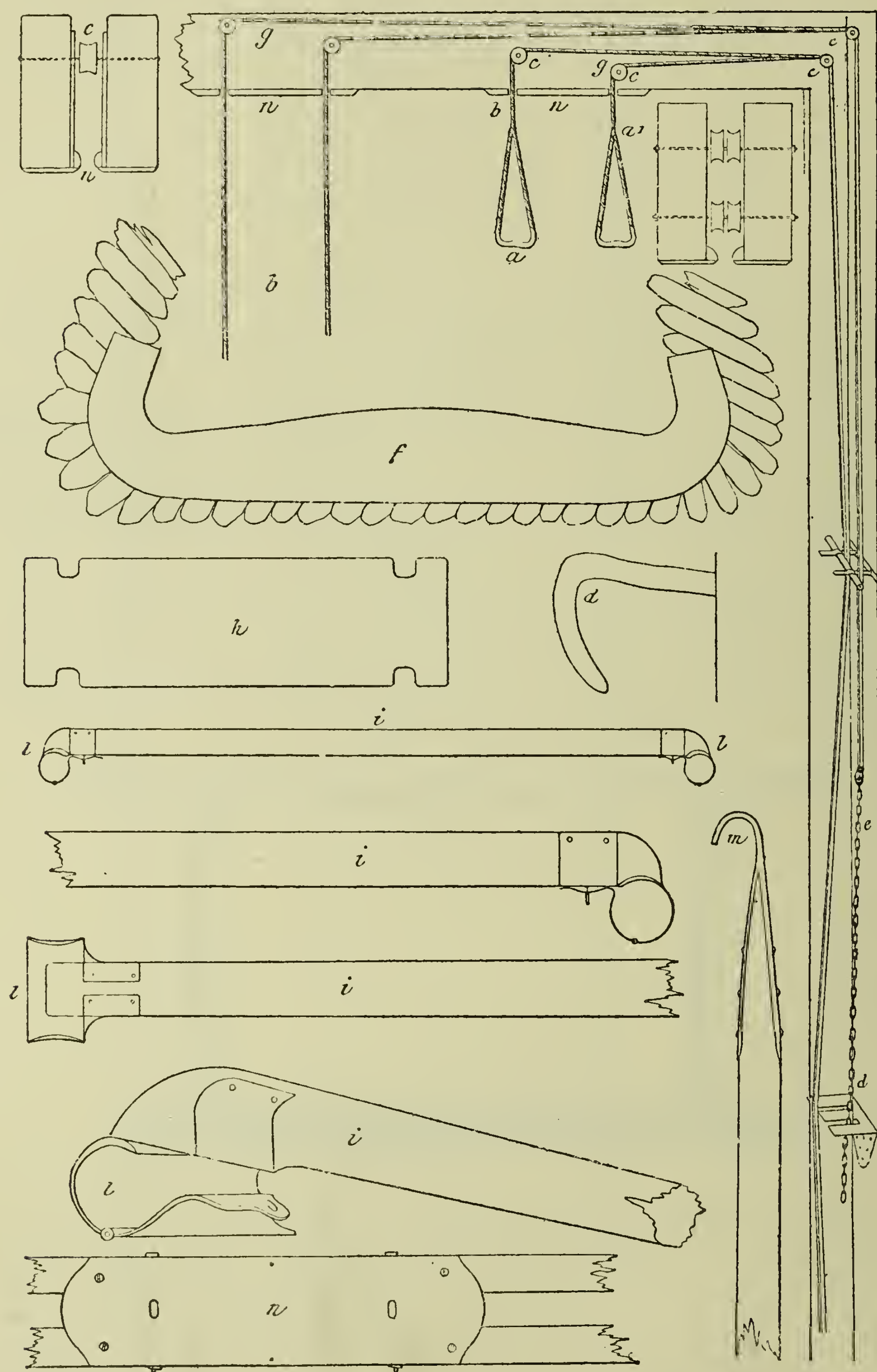
Rien de plus facile que le fonctionnement de cet appareil. La navette, et avec elle la ficelle, monte de 5 en 5 cm depuis 10 cm jusqu'à 2 m. Un petit coup donné en dessous la fait sauter au cran suivant. Chaque fois que la ficelle s'enlève, il suffit d'en repasser le bout libre dans les ressorts. Pour obtenir les hauteurs qui dépassent 2 m, on fixe la tige additionnelle. On peut donc arrêter la navette à toutes les hauteurs désirables jusqu'à 3.50 m. Quand la navette n'est plus à portée de la main, on n'a qu'à incliner la tige pour y atteindre facilement.

La ficelle ne pend pas en courbe, elle indique exactement la même hauteur au milieu qu'aux bouts. Le sautoir peut porter deux ficelles depuis 10 jusqu'à 350 cm de hauteur. La tige peut être enlevée de la gaine du plateau et accrochée au montant d'un rec ; elle peut servir alors de sautoir simple, ou de sautoir combiné, soit avec le rec, soit avec le tremplin, soit avec l'un et l'autre.



Les barres de ce modèle réunissent tous les perfectionnements : On peut en varier la hauteur de 10 en 10 cm depuis 90 jusqu'à 160 cm. L'écartement varie de même de 2 ½ en 2 ½ cm depuis 37 jusqu'à 47 cm. En outre, elles peuvent être placées horizontalement et diagonalement. Toutes ces modifications sont effectuées simultanément par une traction d'une main au ressort, et une traction ou une pulsion de l'autre main sur la barre.

Par suite de tous ces perfectionnements, on peut adapter les barres aussi bien à la taille d'un enfant de 7 ans qu'à celle de l'adulte le plus grand.


c
n
g
n
b
c
g
c
n
a'
a
b
f
h
d
i
l
l
i
m
e
l
i
i
l
d
n

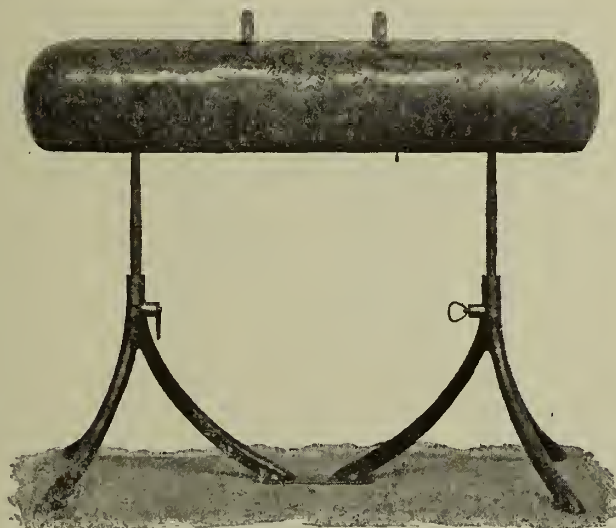
Les anneaux. — La figure *g* (p. 20) montre comment il faut disposer les cordes et les poulies entre deux poutrelles pour deux paires d'anneaux.

Les anneaux en corde sont préférables aux anneaux en fer, parce qu'ils sont souples et légers : ils se prêtent au plus petit mouvement des mains sans faire le moindre mal aux bras. Les anneaux en fer, au contraire, pressent sur les avant-bras, ce qui est douloureux et produit quelquefois même des meurtrissures.

La balançoire. — On descend les anneaux à 40 ou 60 cm du sol, on y insère les pieds, on tient les mains aux cordes à la hauteur des épaules et l'on se balance par la flexion et l'extension des bras et des jambes. Pour éviter l'usure du cuir des anneaux, on appuie les pieds sur une planchette *h* passée dans les anneaux ; cette planchette a une longueur de 50 cm sur une largeur de 15 cm.

Le trapèze. — La figure *i* de notre dessin représente une barre de bois de frêne ou d'acacia de 1 m de longueur et d'un diamètre de 4 $^1/_4$ cm. Le fil du bois doit aller en ligne droite d'un bout de la barre à l'autre, sans quoi elle se casserait facilement. Sur cette barre sont vissés, un à chaque extrémité, deux crampons en acier *l*, qui s'adaptent sur les poignées des anneaux pour faire un trapèze. Le crampon s'ouvre sur une charnière et se fixe par un bouton.

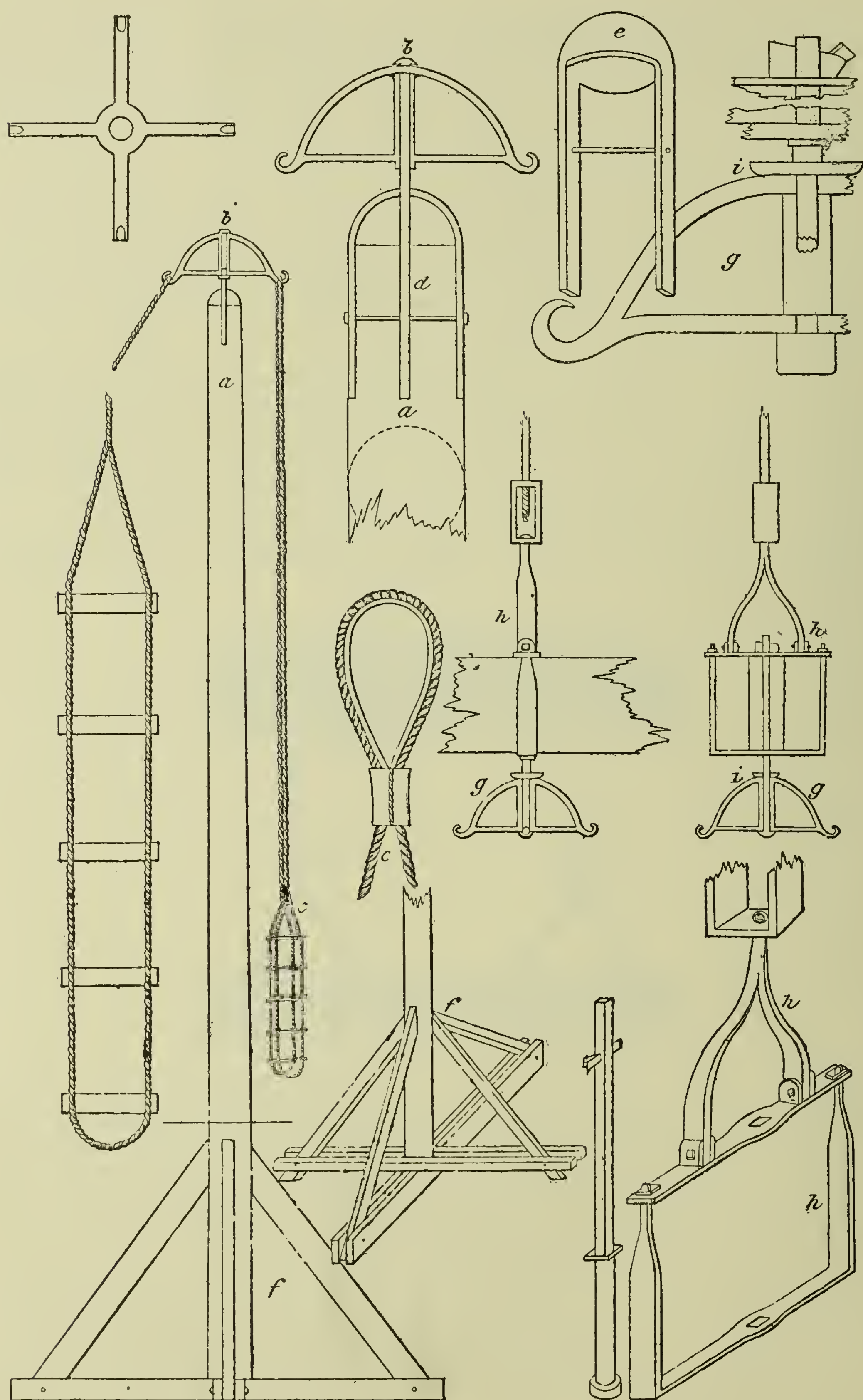
La figure *m* répresente un crochet attaché à une perche de 3 à 4 m de longueur, et servant à descendre les anneaux.



Le cheval figuré ci-dessus pèse 150 kilos. La majeure partie du poids est dans les pieds, ce qui lui donne beaucoup plus de stabilité que n'en ont les chevaux mobiles en bois, dont la partie la plus lourde est la carcasse. Quand on lui donne 1.50 m de hauteur, il faut un poids de 45 kilos pour le faire basculer ; il suffit de 32 kilos pour renverser un cheval de bois, et cependant l'écartement des pieds du cheval de bois est de 106 cm, tandis que celui des pieds de fer n'est que de 96 cm.

Ici encore nous sommes arrivés à cet heureux résultat de pouvoir utiliser l'engin aussi bien pour les écoliers de 7 ans que pour les adultes de la taille la plus élevée. En effet, notre cheval en fer peut descendre de 150 à 90 cm, tandis que les chevaux de bois de toutes les fabriques ne peuvent être baissés que jusqu'à 120 cm.

Les arçons peuvent être haussés de 5, de 7 $^1/_2$ ou de 10 cm et rapprochés de 45 à 42 $^1/_2$ ou à 40 cm.


b
e
i
b
g
d
a
a
h
h
c
g
i
g
f
h
f
h

Le pivot de plein air se compose de trois parties essentielles : l'arbre ou le fût *a* (fig. p. 22), la couronne *b*, les cordes *c*.

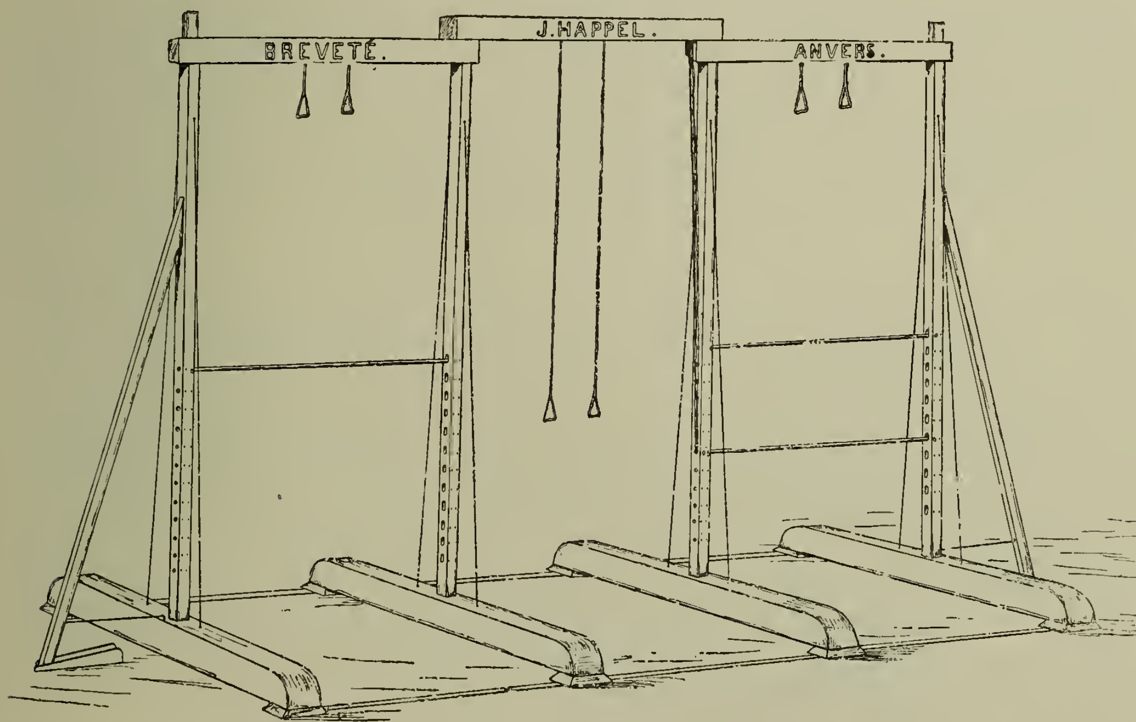
Le fût en bois *a*, a une hauteur d'au moins 6 m et un diamètre de 20 à 25 cm La partie inférieure, munie de contre-fiches *f*, est enterrée dans le sol à 2 m de profondeur. La tête est couverte d'une calotte en fer *e*.

La couronne *b* est en fer ; elle a un diamètre extérieur de 50 cm portant 4 ou 6 anneaux ; elle tourne autour d'un pivot *d*, de 5 cm d'épaisseur, qui doit pénétrer dans le fût à une profondeur de 40 à 50 cm. Un godet *i*, disposé au sommet de la couronne autour du pivot, reçoit l'huile nécessaire pour lubréfier le mouvement. Le tout est surmonté d'un chapeau qui protège l'appareil contre les intempéries.

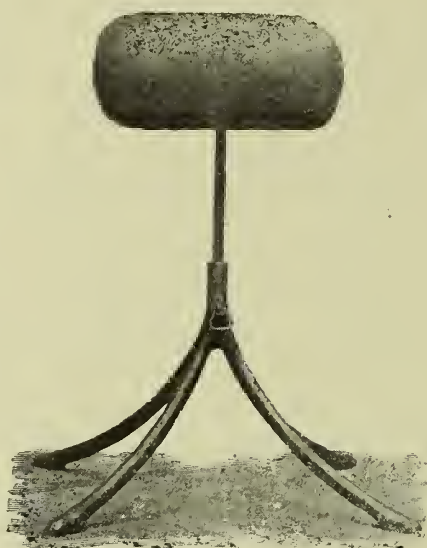
Les cordes, passées dans les anneaux de la couronne, sont doubles et portent à leurs extrémités inférieures, chacune, 5 échelons distancés de 20 cm. Ce perfectionnement transforme l'engin de suspension en un engin de suspension et d'appui ou en engin d'appui, et triple le nombre des exercices.

Les exercices sont d'autant plus doux et plus faciles, que la couronne est à une plus grande hauteur au-dessus du sol. Pour une hauteur de 5 m les évolutions couvrent un cercle de 10 m de diamètre.

Si la couronne *g*, au lieu d'être appuyée sur un fût, était suspendue à une poutre, et pivot devrait traverser cette poutre, et des armatures en fer *h* la renforceraient le la relieraient au faîtage du bâtiment.



Ce portique se prête bien au travail d'ensemble en 3 degrés, soit à 3 recs et à 3 doubles recs, soit à 3 paires d'anneaux, ou 3 trapèzes, ou bien à 3 sautoirs de corde ou à 3 tremplins.



Le mouton mobile en fer a 4 pieds évasés, réunis en un goulot dans lequel monte et descend le support. La carcasse en tôle est garnie de bourre et recouverte de cuir fort ; elle mesure 65 cm de longueur.

Le support est carré et porte, sur l'une de ses faces, de 10 en 10 cm, des trous d'arrêt taillés de bas en haut, en biseau long, dans lesquels s'engage un boulon à ressort qui traverse le goulot. Il suffit d'attirer le boulon pour que la carcasse descende toute seule ; pour la hausser, on n'a pas à s'inquiéter du boulon qui fonctionne automatiquement.

Ce mouton peut servir aux plus petits élèves comme aux plus grands, puisque sa hauteur peut varier de 10 en 10 cm depuis 90 jusqu'à 150 cm.

CLASSIFICATION DES INSTRUMENTS ET DES ENGINS.

Il y a 10 classes d'instruments :

1) Instruments dont on se sert pour toutes les espèces d'exercices libres : bâtons en bois et en fer, massues, haltères ;
2) Instruments à sautiller, sauteler, sauter ou danser : petite et grande corde, cerceau, jonc ;
3) Instruments de frappement : la batte à planchette, à planche, à filet, à nœud, à ballon ;
4) » de pulsion : canne, bâton, perche, échelle ;
5) » de traction : corde, poignets, canne, bâton ;
6) » d'équilibre : échasses, piquets, pierres ;
7) » de jet : balle, volant, anneaux, poids, pierre et javelot ;
8) » d'escrime : canne, bâton, sabre, rapière, épée et fusil ;
9) » de tir : arc, pistolet, fusil ;
10) » d'excursion : lanterne, havresac, etc.

Les exercices avec instruments s'appellent : exercices de bâtons, de massues, de balles, etc., ou exercices de traction, de jet, de tir, etc.

Les engins se répartissent en 10 classes :

1) Engins de balancement : anneaux, balançoire, trapèze, pivot.
2) Engins de bascule : bascule de corde, bascule de barres, de planche et d'échelle.
3) Engins d'équilibre : poutre, poutrelles, planche et rec.
4) Engins de traction et de pulsion : cordes élastiques, perche, bâton et échelle.
5) Engins de courses et de sauts : tremplin, mouton, cheval, sautoir, fossé.
6) Engins à monter et à grimper : échelles, cordes, planches, mâts, perches lisses, à taquets et à échelons, cordes à consoles et à échelons.
7) Engins d'appui et de suspension : rec, barres, anneaux, trapèze, pivot, poutre, échelles.

On appelle les exercices aux engins : exercices d'appui, de suspension, de saut, de balancement, d'équilibre, etc. Les engins s'appellent encore :

8) Engins fixes, quand on ne peut pas les déplacer ; ils sont alors ajustés ou maçonnés dans le sol ;
9) Engins mobiles, quand on peut les placer et les déplacer comme des meubles ;
10) Engins vacillants, quand ils sont attachés par leur haut bout, et libres par leur extrémité inférieure, comme les anneaux, le trapèze, la balançoire, le pivot, les cordes vacillantes.

DE L'UTILITÉ DES ENGINS ET DES INSTRUMENTS.

Les engins et les instruments nous servent de moyens pour développer le corps. Leur valeur se règle d'après la quantité et la qualité des exercices auxquels ils se prêtent pour notre but. Selon sa forme, chaque instrument ou engin a des qualités propres, que nous utilisons, non seulement comme moyens spéciaux d'enseignement des sports, mais encore comme sources d'applications diverses aux occupations journalières.

En maniant les instruments, en travaillant aux engins, les élèves se familiarisent avec les outils et les installations qu'ils trouveront plus tard dans le métier, la profession, la carrière qu'ils auront choisie. Nos massues et nos haltères ne représentent-elles pas les outils à manche court : marteau, truelle, tenailles, etc. ? Nos gros poids sont bien des fardeaux que nous apprenons à retenir, à porter et à transporter ; notre canne remplace le fouet, l'épée, le sabre ; et notre bâton rappelle tous les outils à long manche : la hache, la pioche, la pelle, la bèche, le rateau, la lance, le fusil, etc.

Ajoutons à cela que les instruments offrent des ressources précieuses pour faire travailler tous les élèves d'une classe à la fois. Si l'on ne possède pas assez d'instruments d'une espèce, d'haltères, par exemple, rien n'empêche de donner à une partie des élèves des massues, à une autre des bâtons ; ils exécutent tous ensemble la même série d'exercices avec des instruments différents. Le travail ne fait que gagner en variété.

De même qu'aux instruments, le travail aux engins peut-être simultané. A trois barres, à quatre recs, au pivôt, aux anneaux, aux cordes, aux perches et aux échelles on peut admettre six à dix-huit élèves à la fois. Au mouton, au cheval, au sautoir de corde et aux planches obliques, les élèves travaillent un à un, il est vrai ; mais ils y font une série d'exercices tout aussi vite qu'à n'importe quel autre engin d'emploi simultané.

Quant aux applications que fournissent les engins aux métiers, les barres repré-

sentent les bras du guidon ou de la civière ou les brancards de la charrette ou de la brouette, les manches de la charrue, les échafaudages des constructeurs, etc.

Le rec, le cheval, le mouton, les sautoirs de corde et à planchette, les planches obliques représentent des obstacles tels que barrières, haies, murs, poteaux et balustrades sur ou par-dessus lesquels on veut sauter.

Aux anneaux et au pivot on apprend à mouvoir son corps en appui ou en suspension à un point vacillant, comme on l'apprend à un point fixe aux barres, au rec et au cheval.

Les exercices aux perches, aux cordes et aux échelles peuvent rendre des services aux ouvriers, aux ouvrières, aux artistes, aux hommes de science. Tout le monde peut utiliser la force et l'agilité obtenues au moyen de ces engins en cas d'incendie, de naufrage ou d'autres dangers, comme aussi dans les occupations journalières.

Les planches obliques représentent un plan incliné sur lequel on apprend à se mouvoir, tel qu'un talus, une colline, la neige, la glace et le verglas.

Nos engins et nos instruments résument donc tous les outils des métiers, de l'industrie, de l'agriculture et de la guerre.

TERMINOLOGIE.

« Toute science physique, dit Lavoisier, est formée de trois choses :
» 1° de la série des faits qui constituent la science ;
» 2° des idées qui les rappellent, et
» 3° des mots qui les expriment.
» Le mot doit faire naître l'idée, l'idée doit peindre le fait ; ce sont trois empreintes » d'un même cachet, et, comme ce sont les mots qui conservent les idées et qui les » transmettent, il en résulte qu'on ne saurait perfectionner le langage sans perfectionner » la science, ni la science sans perfectionner le langage. »

Il en est de même du langage gymnastique, avec la différence qu'il ne peut pas se servir de termes latins et grecs francisés, comme la terminologie des chimistes, des botanistes, etc. La gymnastique étant l'art et la science de l'éducation corporelle de tout le monde, il faut que sa terminologie soit empruntée à la langue populaire. Elle doit être simple, brève, juste et nette, ne prêtant aucunement à l'équivoque, et, condition principale, elle doit être logique avant tout. Tous les maintiens et tous les mouvements que l'homme peut exécuter doivent être dénommés avec la plus grande exactitude.

En définissant la signification des mots on rencontre bien des difficultés, car dans le langage usuel on emploie les mêmes termes dans des acceptions souvent diverses, par exemple, les verbes *poser, asseoir* et *coucher*, les substantifs *pose*, *position* et *station.*

Dans le jeu d'échecs, on pose toutes les pièces ; on *pose* sur l'échiquier le roi, la reine, les pions, les cavaliers et les tours. Ils sont tous debout, et le mot *poser* est ici employé correctement.

Mais à d'autres jeux, tels que les dominos, les dames ou le tric-trac, on dit également : *poser* les dés ; en réalité on les *couche.*

Les poêliers *posent* les poêles. C'est correct.

Les maçons (bricklayers) disent *poser* des briques, et cependant ils les *couchent.*

Il est des personnes qui disent : L'oiseau est *posé* sur la branche et d'autres disent : L'oiseau est *assis* sur la branche. L'oiseau *pose* les pattes sur la branche, mais il y perche et ne s'y assied jamais.

Quelques écrivains gymnastiques nomment *station* l'attitude debout, d'autres l'appellent *pose* ou *position,* d'autres encore disent tantôt station, tantôt pose ou position. En outre ils désignent par les mêmes mots

l'endroit où sont placés les gymnastes, et

l'endroit où ils stationnent ou se reposent.

Ils expriment de cette manière cinq idées par trois mots, ce qui donne lieu à confusion.

Les militaires parlent de la position du soldat et de celle de l'ennemi. Dans le premier cas ils entendent l'attitude *debout* du soldat, et dans le second, le *lieu* où se trouve l'ennemi.

Les peintres, les sculpteurs et les photographes nomment invariablement *poses* tous les maintiens du corps ; en spécifiant ils disent : c'est *un portrait en pied*, *un torse, un buste*, *une tête.* Ce langage embrouillé et incorrect est cependant sanctionné par l'usage ou la mode.

Mais les gymnastes qui doivent travailler directement à la régénération de l'homme physique et indirectement à celle de l'homme intellectuel et moral, ne *peuvent pas* suivre cette mauvaise mode. Ils doivent nommer toute chose par son vrai nom, et cela :

1° afin d'exercer les facultés du cerveau aussi harmoniquement que les membres du corps ;

2° afin d'arriver à une terminologie brève et logique de tous les exercices ;

3° afin de faciliter l'intelligence du système et de la méthode gymnastiques ;

4° afin d'éviter les accidents, tels que les chutes et les fausses exécutions de commandements, qu'une dénomination embrouillée doit nécessairement produire. (*)

I.

Lequel de ces mots : station, pose, posture, position, attitude, etc. faut-il employer our exprimer l'idée de se tenir debout ? Il faut arrêter son choix à celui

1° qui a parmi le peuple la signification dominante de l'attitude debout, et

2° dont le verbe et le substantif ont la même racine.

Demandez à un homme du peuple : « Qu'est-ce qu'une station ? » et il vous répondra : « c'est l'endroit où s'arrêtent les convois d'un chemin de fer ; ou bien, c'est le lieu où l'on s'arrête. » Un autre vous répondra : « c'est la place où stationnent les voitures ou les diligences, les pompiers et les pompes à incendie. » Un autre encore pensera aux stations météorologiques, physiologiques ou balnéaires. Un croyant vous parlera des stations du Chemin de la Croix. Fort peu de personnes ajouteront : « station veut dire également le fait de se tenir dans une attitude de corps quelconque. »

La meilleure preuve que la signification dominante du mot station est celle du lieu où l'on s'arrête, nous est fournie par le verbe *stationner,* qui signifie faire une station, s'arrêter dans un lieu. Et une foule qui stationne dans la rue ou sur une place publique ne doit pas nécessairement se tenir debout : une partie peut être debout, une autre à genoux, une troisième assise ou couchée.

Donc nous prenons le substantif *station* dans le sens de : *lieu où l'on s'arrête,* et son verbe *stationner* signifiera *être arrêté dans un lieu.*

A la demande : « qu'est-ce qu'une pose ? » presque tout le monde vous répondra : « c'est une attitude du corps, que l'on prend chez le photographe ou chez le peintre. » Les architectes parlent de la pose d'une glace, d'une statue ou d'une colonne, de la

(*) Voir « Le Gymnaste Belge » de 1865, p. 7.

pose verticale ou inclinée d'une tour ; les menuisiers posent des meubles ; les servantes posent des chaises, des tables sur le plancher, des verres, des tasses, des pots, des lampes, etc. sur la table ; les militaires font la pose des sentinelles, et les professeurs de danse parlent de la pose des pieds, de la pose naturelle et élégante d'une personne.

Le mot *pose* ayant la signification dominante du *maintien vertical ou penché d'une personne ou d'une chose,* nous choisissons le mot *pose* pour exprimer le maintien debout (Stand) et son verbe *poser* pour (stellen) mettre debout.

Ce sens du mot *pose* (stand) nous permet d'employer avec justesse le mot *position* (Stellung). Le terme militaire *position* signifie : lieu ou terrain choisi pour y placer un corps de troupes ; donnons-lui en gymnastique la même signification, et disons par exemple d'une fête ou d'une séance de gymnastique : « Les sections étant en position (c'est-à-dire chaque section occupant la place qui lui a été indiquée), on donne le signal pour le commencement ou la reprise des exercices. »

Dans la vie sociale le mot position signifie également un lieu ou un milieu où quelqu'un est placé. On dit : Cet homme occupe une haute position. Du haut de sa position, il regarde tout le monde avec mépris. Sa position n'est pas enviable. — Les musiciens parlent également de positions, c'est-à-dire de différents endroits où il faut mettre la main ou poser les doigts sur les cordes d'un instrument. — Les danseurs parlent de cinq positions des pieds, endroits où il faut poser les pieds : un pied devant ou derrière l'autre, etc.

Le mot *position* signifiant le plus souvent *le lieu où une personne ou une chose est placée,* nous l'adoptons dans ce sens, avec son verbe *poser,* pour notre terminologie gymnastique.

On peut bien dire : *poser* le pied gauche en avant, mais on ne saurait dire *stationner* le pied en avant. Ce qui fait que l'emploi du substantif *station* avec le verbe *poser* est incompatible et illogique. Le verbe et le substantif doivent posséder la même racine, par exemple : courir, course ; danser, danse ; poser, pose ; stationner, station ; siéger, siège ; passer, passage. Si la langue possède le verbe *asseoir* sans en avoir le substantif, il faut, si l'emploi du substantif devient nécessaire, se pénétrer de l'esprit de la langue pour trouver par analogie la formation d'autres mots. Or cette analogie nous est fournie par les verbes dont le participe passé devient substantif, par exemple : lever, le levé, la levée ; réduire, réduit, le réduit ; — recevoir, reçu, le reçu. *Nous sommes donc autorisés à dire : asseoir, assis, l'assis* (de zit), et *coucher, couché, le couché* (de ligging), et nous ne dirons pas asseoir, assis, le siège, et encore beaucoup moins : coucher, couché, la station couchée.

En résumé, nous obtenons donc logiquement pour notre terminologie :

le verbe *poser* avec son substantif *la pose,*
» *agenouiller* » » *l'agenouillement,*
» *asseoir* » » *l'assis,*
» *coucher* » » *le couché,* et
» *stationner* » » *la station.*

Nous obtenons de même :

le mot *pose* dans le sens du maintien vertical ou diagonal du corps,
» *position* » du lieu où l'on est posé, et
» *station* » » » s'arrête.

N'est-ce pas une terminologie rationnelle et logique ? Et la raison ne finit-elle pas toujours par avoir raison ?

II.

Il y a des empoignes manuelles et des empoignes digitales.

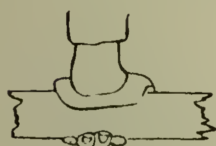
Elles se distinguent d'après le degré de rotation du bras, en empoigne *dorsale, palmaire, radiale* ou *cubitale*.

On peut tenir tous les doigts réunis d'un côté de la barre, ou bien 4 doigts d'un côté et le pouce de l'autre. Le premier cas constitue l'empoigne *croche ;* le second cas l'empoigne *fourche*.

Voici une série d'empoignes différentes avec leurs dénominations. Tous les dessins représentent la main gauche.

EN APPUI : EN SUSPENSION :

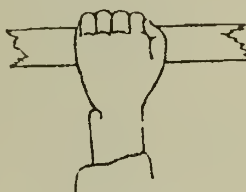
Empoigne dorsale



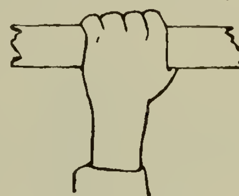
Empoigne croche



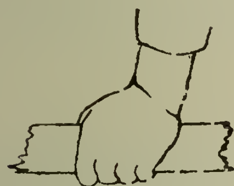
Empoigne fourche



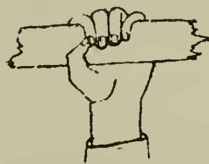
Empogne croche



Empoigne fourche



Empoigne palmaire





Empoigne radiale





Empoigne cubitale





Empoigne digitale



On peut dire : Mettre les mains sur ou sous la barre, en dehors ou en dedans de l'échelle, ou bien : Empoigner dorsalement, palmairement, radialement ou cubitalement le bâton, la canne, la massue, le rec, la barre ou l'échelle. En matière d'armes, nous dénommons les coups manuels et pédestres, tout comme en gymnastique, savoir :

Pulsion ou frappement dorsaux,
» » palmaires,
» » radiaux,
» » cubitaux.

Les mots prendre et prise ont des significations multiples et vagues :

on prend une canne,
» du thé,
» une mouche,
» une forteresse,
» une prise de tabac, etc.

tandis qu'il n'y a pas de mot plus précis et plus explicite que le mot empoigner, pour exprimer saisir avec le poing, par analogie avec d'autres mots formés de même :

Empoigner veut dire prendre avec le poing, comme
Embrasser » » avec ou dans ses bras,
Enjamber » » avec les jambes, par ex. trois marches à la fois,
Empiéter » » avec les (pieds) serres, en parlant du faucon.

III.

Dans la dénomination des appuis et des suspensions par rapport aux engins, nous devons, pour procéder d'une manière juste et logique :

1° nommer tout exercice d'après le ou les membres au moyen duquel ou desquels on l'exécute, et

2° exprimer *le lieu* où se trouve l'engin par un *adjectif* ou un *adverbe de lieu :* antérieur, postérieur, de côté ; et non pas par *un adjectif rappelant une partie ou un membre du corps :* facial, dorsal ou costal. D'après cela, voici

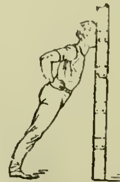

la pose pédestre


la pose manuelle


la pose dorsale et brachiale


l'appui manuel antérieur


l'appui manuel postérieur


l'appui facial et la pose pédestre diagonale


l'appui dorsal et la pose pédestre diagonale


l'appui costal et la pose pédestre diagonale


l'appui de la face et des orteils horizontal


l'appui de l'occiput et des talons horizontal


l'appui temporal et jambier horizontal

Appui testal et pédestre ou jambier

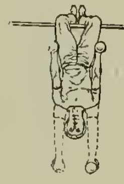

l'appui occipital et jambier horizontal


le couché costal et appui jambier horizontal


la suspension manuelle renversée


la pose pédestre et la suspension renversée


la pose pédestre et l'appui renversé


la suspension jambière inférieure et l'appui renversé

IV

Il nous faut un *mot commun* à tous les exercices corporels de n'importe quel ordre, genre ou espèce. Dans toutes les langues le mot *sport* est vaguement défini par « Exercices corporels gais ou récréatifs. » En adoptant le mot sport dans le sens « Exercices corporels », nous obtenons :

en français	en anglais	en allemand	en flamand
Sport gymnastique	Gymnastic sport	Turnsport	Turnsport
» de patinage	scating »	Schlittersport	schaatssport
» de natation	swimming »	Schwimmsport	zwemsport
» d'armes	fencing »	Fechtsport	vechtsport
» de jeu	playing »	Spielsport	speelsport
» pédestre	travelling »	Wandersport	gaan- en loopsport
» cycliste	cycling »	Fahrsport	wielersport
» nautique	rowing »	Rudersport	roei- en zeilsport
» hippique	riding »	Reitsport	rijsport

Par rapport à la valeur du développement corporel, nous pourrons dire : sport ou sporteur gymnastique, cycliste, hippique, etc., unilatéral, bilatéral ou fortuitement plurilatéral ou bien sexlatéral.

Formons le verbe *sporter* de la racine du substantif sport. Quoique le verbe sporter ne se trouve dans aucun dictionnaire, il sera compris de tout le monde, ainsi que les mots *sporteur* et *sporteuse*. Nous obtenons donc

en français	en anglais	en allemand	en flamand
sporter	to sport	Sporten	sporten
sporteur	sporter	Sporter	sporter
sporteuse	sportress	Sportin	sportster
sportologie	sportology	Sportkunde	sportkunde

V.

La terminologie gymnastique fut commencée au siècle passé (1793) par Guts-Muths ; dans le courant de notre siècle elle fut améliorée par nos maîtres de gymnastique et de linguistique : Jahn, Spiess et Wassmannsdorff. Ces maîtres ont déterminé le caractère naturel par lequel chaque mouvement se distingue de tous les autres, puis ils ont désigné ce caractère par son mot propre. Ce caractère naturel est universel comme les chiffres, que chacun lit et comprend dans sa langue maternelle. Et si ce caractère naturel est rendu par le mot propre dans une langue, on doit pouvoir traduire ce mot dans toutes les autres.

Nous avons procédé dans nos traductions d'après les règles suivantes :

1° Si une expression est vague, il faut la définir, comme : STATION, lieu où l'on s'arrête ou se repose ; POSITION, lieu où l'on est placé ; POSE, attitude verticale ou diagonale du corps.

Si l'on a le choix parmi plusieurs mots, il faut préférer celui qui peut être employé dans son acception la plus usuelle, et dont le verbe et le substantif ont la même racine : Station, stationner ; Pose, poser.

2° S'il y a des erreurs dans la dénomination existante ou usuelle, il faut les redresser.

On ne peut pas dire : Liegestütz oder -Hang, leaning-rest or -hang, puisqu'on doit dénommer une suspension ou un appui manuel et pédestre. Il faut donc dire : Hand- und Fussstütz oder -Hang ; Hand- and footrest or -hang, Handstütz und Fusshang ; Handrest and foothang.

On ne peut pas traduire :

Ristgriff	par	Ordinary	grasp	or gripe,
Kammgriff	»	Reversed	»	»
Speichgriff	»	Combined	»	»
Ellgriff	»	Twist	»	»

parce qu'on peut nommer n'importe quelle empoigne : ordinary, reversed, combined or twisted. Il faut traduire, en indiquant le tour du bras, par

Wristgrasp	or -gripe,	d'après	le	wrist	of the	hand,
Palm	»	»	»	palm	»	»
Spoke	»	»	»	spoke-böne	of the	arm,
El	»	»	»	elbow-	»	» »

De même il faut dire en néerlandais :

Wreefgreep	et non pas	kneukelgreep		Empoignes manuelles
Spaakgreep	» »	duimgreep		
Ellegreep	» »	pinkgreep		
Palmgreep				

parce que : Duimgreep, Wijsvingergreep, Middelvingergreep, Ringvingergreep, Pinkgreep, sont des empoignes digitales.

3° S'il y a manque de mots, il faut en créer d'après les analogies fournies par l'usage et l'esprit de la langue, exemples : Coucher, le couché ; Asseoir, l'assis ; Basculer, basculement par analogie avec balancement ; Agenouiller, agenouillement ; Forelings, par analogie avec craddlings : Sidelings, par analogie avec seitlings, Backlings, par analogie avec rücklings.

Le lexique suivant contient les principaux termes sportifs en quatre langues. Cette étude comparée donne plus de sûreté et de justesse dans la dénomination des exercices.

FRANÇAIS	ANGLAIS	ALLEMAND	NÉERLANDAIS
Sport	Sport	Sport	Sport
Sporter	To sport	Sporten	Sporten
Sporteur	Sporter	Sporter	Sporter
Sporteuse	Sportress	Sportin	Sportster
Sportologie	Sportology	Sportkunde	Sportkunde
Halle sportive	Sporthall	Sporthalle	Sporthal
Salle »	Sportroom	Sportsaal	Sportzaal
Place »	Sportplace	Sportplatz	Sportplaats
Gymnastique	Gymnastic	Turnkunst	Turnkunst
Gymnase	Gymnasium	Turnhalle	Turnhal
Gymnaste	Gymnast	Turner	Turner
Gymnasier	To gymnas	Turnen	Turnen
Patiner	To scate	Schlittern	Schaatsen
Nager	To swim	Schwimmen	Zwemmen
Promener	To walk	Wandern	Wandelen
Jouer	To play	Spielen	Spelen
Escrimer	To fence	Fechten	Vechten
Cycler	To drive	Fahren	Wielrijden
Canoter	To row	Rudern	Roeien
Chevaucher	To ride	Reiten	Paardrijden
Ordre	Order	Ordnung	Orde
Genre	Kind, sort	Gattung	Soort
Espèce	Species	Art	Aard
Série	Serie	Uebungsreihe	Reeks
Exercice	Exercice	Uebung	Oefening
Barres	Bar	Barren	Barren (brug)
Doubles-barres	Double-bar	Doppelbarren	Dubbelbarren (dubbelbrug)
Rec	Reck	Reck	Rek
Double-rec	Double reck	Doppelreck	Dubbelrek
Balançoire	Swing	Schaukel	Touter
Anneaux	Swinging rings	Schaukelringe	Touterringen
Trapèze	Swinging reck	Schaukelreck	Touterrek
Pivot ou pas de géant	Circle-swing. Giantstride	Kreisschaukel. Rundlauf	Kreitstouter (rondloop)
Échelle verticale	Vertical ladder	Senkrechte Leiter	Loodrechte ladder
» diagonale	Diagonal »	Schiefe Leiter	Schuine ladder
» horizontale	Horizontal »	Wagrechte Leiter	Waagrechte ladder
Perche	Pole	Stange	Stang
Corde	Rope	Seil, Tau	Koord
Perche à échelons	Sparpole	Sprossenstange	Sportstang
» à taquets	Steppole	Knaggenstange	Klampstang
Corde à nœuds	Knotrope	Knotentau	Knoopkoord
» à danser	Dancing-rope	Springseil	Springkoord
Sautoir de corde	Springline	Springel	Springlijn
» en profondeur	Springtread	Tiefspringel	Springtrede
Échasses	Stilts	Stelzen	Stelten
Mouton	Buck	Bock	Bok (schaap)
Cheval	Horse	Pferd	Paard
Tremplin dur	Springboard	Springbrett	Springplank
Tremplin	Wipplank	Sturmbrett	Wipplank
Canne	Stick	Stock	Stok
Bâton	Staff	Stab	Staaf
Poids	Weight	Gewicht	Gewicht
Haltères	Dumbell	Hantel	Halter
Barre à sphères	Sphere-staff	Kugelstab	Kogelstaaf
Mil ou massue	Club	Keule	Knots
Balle	Ball	Ball	Bal
Raquette	Foldnet, racket	Schlagnetz	Slagnet
Volant	Shuttlecock	Federball	Pluimbal
Corde élastique	Elastic strings	Elastische Stränge	Elastieke strengen

FRANÇAIS	ANGLAIS	ALLEMAND	NÉERLANDAIS
Être couché	To lie	Liegen	Liggen
Se coucher	To lie down	Sich legen	Zich leggen
Le couché	The lying	die Lage	De ligging
» ventral	Bellylying	Bauchlage	Buikligging
» costal	Flanklying	Seitenlage	Zijdeligging
» dorsal	Backlying	Rückenlage	Rugligging
» latéral	Sidelying	Seitlage	Zijligging
» oblique	Oblique lying	Schräglage	Schuinligging
» transversal	Cross »	Querlage	Dwarsligging
» antérieur	Lying forlings	Lage vorlings	Ligging voorlings
» de côté	» sidelings	» seitlings	» zijlings
» postérieur	» backlings	» rücklings	» ruglings
» diagonal	Diagonal lying	Schieflage	Schuine ligging (op- of afwaarts)
» horizontal	Horizontal »	Waglage	Waagrechte ligging
» étendu	Stretch »	Strecklage	Strekligging
» fléchi	Bent »	Beuglage	Buigligging
» joint	Joined »	Schlusslage	Sluitligging
» fendu	Split »	Spaltlage	Splitsligging
» écarté	Spred »	Spreizlage	Spreidligging
» tendu	Span »	Spannlage	Spanligging
Être assis	To sit	Sitzen	Zitten
S'asseoir	To sit down	Sich setzen	Zich zetten
L'assis	The seat	der Sitz	De zit
» latéral	Side seat	Seitsitz	Zijzit
» oblique	Oblique seat	Schrägsitz	Schuinzit
» transversal	Cross seat	Quersitz	Dwarszit
» antérieur	Seat forlings	Sitz vorlings	Zit voorlings
» de côté	» sidelings	» seitlings	» zijlings
» postérieur	» backlings	» rücklings	» ruglings
» vertical	Vertical seat	Senksitz	Loodrechte zit
» diagonal	Diagonal »	Schiefsitz	Schuine zit (op- of afwaarts)
» étendu	Stretch »	Streksitz	Strekzit
» fléchi	Bent »	Beugsitz	Buigzit
» joint	Joined »	Schlusssitz	Sluitzit
» fendu	Split »	Spaltsitz	Splitszit
» écarté	Spred »	Spreizsitz	Spreidzit
» tendu	Span »	Spannsitz	Spanzit
Être agenouillé	To kneel	Knien	Knielen (geknield zijn)
S'agenouiller	To kneel down	Sich niederknien	Nederknielen
L'à-genoux	Kneestand	der Kniestand	De kniestand
L'agenouillement	The kneeling	das Niederknien	De knieling
A genoux latéral	Sidekneestand	Seitkniestand	Zijkniestand
» oblique	Oblique kneestand	Schrägkniestand	Schuinkniestand
» transversal	Cross »	Querkniestand	Dwarskniestand
» antérieur	Kneestand forlings	Kniestand vorlings	Kniestand voorlings
» de côté	» sidelings	» seitlings	» zijlings
» postérieur	» backlings	» rücklings	» ruglings
» vertical	Vertical kneestand	Senkkniestand	Loodrechte kniestand
» diagonal	Diagonal »	Schiefkniestand	Schuine kniestand (op- of afwaarts)
» horizontal	Horizontal »	Waagkniestand	Waagrechte kniestand
» étendu	Stretch »	Streckkniestand	Strekkniestand
» fléchi	Bent »	Beugkniestand	Buigkniestand
» joint	Joined »	Schlusskniestand	Sluitkniestand
» fendu	Step »	Schrittkniestand	Splitskniestand
» écarté	Spred »	Spreizkniestand	Spreidkniestand
» tendu	Span »	Spannkniestand	Spankniestand
» et pose pédestre	Knee- and footstand	Knie- und Fussstand	Knie- en voetstand
» et appui »	» » footlean	Kniestand und Fussstütz	Kniestand en voetsteun

FRANÇAIS	ANGLAIS	ALLEMAND	NÉERLANDAIS
Être posé ou être debout	To stand	Stehen	Staan
Poser	To post	Stellen	Stellen
Se poser	To stay	Sich stellen	Zich stellen
La pose ou le debout	The stand	der Stand	De stand
La position (lieu où l'on est posé)	The position	die Stellung	De stelling
La station (lieu où l'on s'arrête)	Station, halt, stay	Halt, Aufenthalt	Halt-, rust- of standplaats
Stationner	To halt, to stop	Halten, stillhalten	Staan, stilstaan
Pose pédestre	Footstand	Fussstand	Voetstand
» fermée	Shut footstand	Geschlossener Fussstand	Gesloten voetstand
» angulaire	Angle »	Winkel- »	Haak »
» ouverte	Open »	Offener- »	Open »
» manuelle	Handstand	Handstand	Handstand
» brachiale	Armstand	Armstand	Armstand
» testale	Headstand	Kopfstand	Kopstand
» épaulière	Shoulterstand	Schulterstand	Schouderstand
» pectorale	Breaststand	Bruststand	Borststand
» manuelle et pédestre	Hand- and footstand	Hand- und Fussstand	Hand- en voetstand
» latérale	Sidestand	Seitstand	Zijstand
» oblique	Diagonal stand	Schrägstand	Schuinstand
» transversale	Cross »	Querstand	Dwarsstand
» antérieure	Stand forlings	Stand vorlings	Stand voorlings
» de côté	» sidelings	» seitlings	» zijlings
» postérieure	» backlings	» rücklings	» ruglings
» verticale	Vertical stand	Senkstand	Loodrechte stand
» diagonale supérieure	Upward diagonal stand	Oberschiefstand	Schuine stand opwaarts
» » inférieure	Downward » »	Unterschiefstand	» » afwaarts
» horizontale	Horizontal stand	Waagstand	Waagstand
» étendue	Stretch »	Streckstand	Strekstand
» fléchie	Bent »	Beugstand	Buigstand
» jointe	Joined »	Schlussstand	Sluitstand
» fendue	Step »	Schrittstand	Splitsstand
» écartée	Spred »	Spreizstand	Spreidstand
» tendue	Span »	Spannstand	Spanstand
Appuyer	To lean, to rest	Stützen	Steunen
Appui	The leaning, the rest	Stütz	Steun
» manuel	Handleaning	Handstütz	Handsteun
» » et pédestre	Hand- and footleaning	Hand- und Fussstütz	Hand- en voetsteun
» » et susp. péd.	Handleaning and foothang	Handstütz und Fusshang	Handsteun en voethang
» des bras supérieurs	Upper armleaning	Oberarmstütz	Bovenarmsteun
« » » inférieurs	Under »	Unterarmstütz	Onderarmsteun, voorarmsteun
» des coudes	Elbowleaning	Ellbogenstütz	Elleboogsteun
» des jambes supérieures	Upper legleaning	Oberbeinstütz	Bovenbeensteun
» » » inférieures	Under »	Unterbeinstütz	Onderbeensteun
» antérieur	Leaning forlings	Stütz vorlings	Steun voorlings
» de côté	» sidelings	» seitlings	» zijlings
» postérieur	» backlings	» rücklings	» ruglings
» latéral	Side leaning	Seitstütz	Zijsteun
» oblique	Oblique »	Schrägstütz	Schuinsteun
» transversal	Cross »	Querstütz	Dwarssteun
» vertical	Vertical »	Senkstütz	Loodrechte steun
» diagonal supérieur	Upward diagonal leaning	Oberschiefstütz	Schuine steun opwaarts
» » inférieur	Downward » »	Unterschiefstütz	» » afwaarts
» horizontal	Horizontal leaning	Waagstütz	Waagsteun
» étendu	Stretch »	Streckstütz	Streksteun
» fléchi	Bent »	Beugstütz	Buigsteun
» joint	Joined »	Schlussstütz	Sluitsteun
» écarté	Spred »	Spreizstütz	Spreidsteun
» tendu	Span »	Spannstütz	Spansteun

FRANÇAIS	ANGLAIS	ALLEMAND	NÉERLANDAIS
SUSPENDRE	TO HANG	HAENGEN	HANGEN
Suspension	The hang	Hang	Hang
» manuelle	Handhang	Handhang	Handhang
» man. et pédestre	Hand- and foothang	Hand- und Fusshang	Hand- en voethang
» » et appui péd.	Handhang and footleaning	Handhang und Fussstütz	Handhang en voetsteun
» des bras supérieurs	Upper armhang	Oberarmhang	Bovenarmhang
» » » inférieurs	Under »	Unterarmhang	Onderarmhang, voorarmhang
» des jambes supér^{es}	Upper leghang	Oberbeinhang	Bovenbeenhang
» » » infér^{es}	Under »	Unterbeinhang	Onderbeenhang
» antérieure	Hang forlings	Hang vorlings	Hang voorlings
» de côté	» sidelings	» seitlings	» zijlings
» postérieure	» backlings	» rücklings	» ruglings
» latérale	Side hang	Seithang	Zijhang
» oblique	Oblique hang	Schräghang	Schuinhang
» transversale	Cross »	Querhang	Dwarshang
» verticale	Vertical hang	Senkhang	Loodrechte hang
» diagonale supér.	Upward diagonal hang	Oberschiefhang	Schuine hang opwaarts
» » infér.	Downward » »	Unterschiefhang	» » afwaarts
» horizontale	Horizontal hang	Waaghang	Waaghang
» étendue	Stretch »	Streckhang	Strekhang
» fléchie	Bent »	Beughang	Buighang
» jointe	Joined »	Schlusshang	Sluithang
» écartée	Spred »	Spreizhang	Spreidhang
» tendue	Span »	Spannhang	Spanhang
» et appui tendus	Spanhang and -leaning	Spannhang und -Stütz	Spanhang en spansteun
EMPOIGNE MANUELLE	HANDGRIPE OR -GRASP	HANDGRIFF	HANDGREEP
» digitale	Fingergripe	Fingergriff	Vingergreep
» palmaire	Palmar gripe	Kammgriff	Palmgreep
» radiale	Radial »	Speichgriff	Spaakgreep
» dorsale	Wrist »	Ristgriff	Wreefgreep
» cubitale	Cubital »	Ellgriff	Ellegreep
» intérieure	Ingripe	Innengriff	Binnengreep
» extérieure	Outgripe	Aussengriff	Buitengreep
FRAPPEMENT OU PULSION	STROKE OR PUSH	SCHLAG ODER STOSS	SLAG OF STOOT
Frappement palmaire	Palmar stroke or push	Kammschlag	Palmslag
» radial	Radial »	Speichschlag	Spaakslag
» dorsal	Wrist »	Ristschlag	Wreefslag
» cubital	Cubital »	Ellschlag	Elleslag
» palmaire haut	Palmar high-stroke	Hochkammschlag	Hoogpalmslag
» » bas	» low »	Tiefkammschlag	Dieppalmslag
» dorsal haut	Wrist high-stroke	Hochristschlag	Hoogkneukelslag
» » bas	» low »	Tiefristschlag	Diepkneukelslag
MARCHER	TO GO, TO WALK	GEHEN	GAAN
Marche	Going, walking	Gang	Gang
Courir	To run	Laufen	Loopen
Course	The run	Lauf	Loop
Sautiller	To hop	Hopsen	Huppelen
Sautillement	The hop	Hops	Gehuppel
Sauteler	To jump	Hüpfen	Huppen
Sautelé	The jump	Hupf	Gehup
Sauter	To spring	Springen	Springen
Saut	The spring	Sprung	Sprong
Aller à fond	To fall out	Ausfallen	Uitvallen
A fond	Falling out	Ausfall	Uitval
Danser	To danse	Tanzen	Dansen
Poser Marcher Courir Sautiller Sauteler Sauter } par-dessus devant à côté derrière autour	Post Step Run Hop Jump Spring } over before near behind round	Ueber- Vor- Neben- Hinter- Um- { stellen schreiten laufen hopsen hüpfen springen	Over- Voor- Neven- Achter- Om- { stellen schrijden, gaan loopen huppelen huppen springen

FRANÇAIS	ANGLAIS	ALLEMAND	NÉERLANDAIS
Lever et porter	To heave and bear	Heben und tragen	Heffen en dragen
Jeter et prendre	To throw and catch	Werfen und fangen	Werpen en vangen
Tirer et pousser	To pull and push	Ziehen und schieben	Trekken en duwen
Jouer et joûter	To play and fight	Spielen und kämpfen	Spelen en kampen
Maintenir	To hold	Halten	Houden
Maintien	Holding	Haltung	Houding
Mouvoir	To move	Bewegen	Bewegen
Mouvement	Movement	Bewegung	Beweging
Élancer	To Swing	Schwingen	Zwaaien
Élancement	Swing	Schwung	Zwaai
Arquer	To arc	Bogeln	Bogelen
Tournoyer	To circle	Kreisen	Kreitsen
Tournoiement	Circling	Kreis	Kreits
Pousser	To push	Stossen	Stooten
Pulsion	Push	Stoss	Stoot
Frapper	To strike	Schlagen	Slagen
Frappement	Stroke	Schlag	Slag
Basculer	To wip	Wippen	Wippen
Basculement	Wip	Wippe	Wip
Tourner	To turn	Drehen	Draaien
Tour	Turning	Drehung	Draai
Monter	To mount	Steigen	Stijgen
Grimper	To climb	Klettern	Klimmen
Choquer	To kip	Kippen	Kippen
Exercices tactiques	Tactic exercices	Ordnungsübungen	Orde oefeningen
Aligner	To straighten lines	Richten	Richten
Filer	To draw	Ziehen	Trekken
Ranger	To range	Reihen	Rijen
Ouvrir et serrer	To open and schut	Oeffenen und schliessen	Openen en sluiten
Converser	To wheel	Schwenken	Zwenken
Rang	Rang	Reihe	Rij
File	File	Rotte	Gelid
Section	Section	Riege	Afdeeling
Peloton	Platoon	Zug	Peloton
Compagnie	Company	Trupp	Compagnie
Bataillon	Battalion	Schaar	Bataljon
Régiment	Regiment	Horde	Regiment
Ligne	Line	Linie	Lijn
Colonne	Colon	Säule	Kolom
Échelon	Echelon	Staffel	Trap
Degré supérieur	Upperscale	Oberstufe	Hoogere graad
» moyen	Middlescale	Mittelstufe	Middelbare graad
» inférieur	Underscale	Unterstufe	Lagere »
» des malades	Sickscale	Krankenstufe	Zieke »
Asthénique	Mate	Matt	Mat
Faible	Weak	Schwach	Zwak
Moyen	Middlestrong	Mittelstark	Middelsterk
Fort	Strong	Stark	Sterk
Unilatéral	Unilateral	Einseitig	Eenzijdig
Bilatéral	Bilateral	Zweiseitig	Tweezijdig
Plurilatéral	Multilateral	Mehrseitig	Meerzijdig
Sexlatéral	Sexlateral	Sechsseitig	Zeszijdig
Flexion	Bending	Beugung	Buiging
Extension	Streching	Streckung	Strekking
Adduction	Adduction	Anziehung	Aanvoeren
Abduction	Abduction	Abziehung	Afvoeren
Pronation	Pronation	Einwärts-Rollung	Binnenwaarts draaien
Supination	Supination	Auswärts-Rollung	Buitenwaarts »
Terminologie sportique	Sportic terminology	Sportsprache	Sporttaal
» gymnastique	Gymnastic »	Turnsprache	Turntaal
» hippique	Equestrian »	Reitsprache	Rijdtaal

DES EXERCICES DU CORPS.

Sous la dénomination d'Exercices du corps, nous comprenons tous les exercices corporels imaginables et exécutables. Nous les distinguons en :

1) exercices unilatéraux,
2) » bilatéraux ou fortuitement plurilatéraux,
3) » sexlatéraux.

Exercices unilatéraux.

Nous appelons unilatéraux tous les exercices que l'on ne peut ou ne veut exécuter que dans une seule direction, avec la flexion de tous les membres en avant, comme le sont toutes nos occupations journalières :



Les neuf dixièmes des cyclistes au lieu de tenir le tronc droit et les bras mi-fléchis *en avant*, en fléchissant les jambes *en avant :*



tiennent le tronc fléchi *en avant*, les bras étendus *devant* le corps, en fléchissant les jambes *en avant* :



C'est un maintien pernicieux, qui rentre la poitrine et voûte le dos. Si, pour donner de la force, on incline le tronc en avant, il faut tenir la tête levée, la poitrine avancée, les épaules effacées et le dos creusé :



En allant à cheval, on tient la tête levée, le tronc droit, les jambes écartées en dehors et un peu fléchies *en avant*, les bras fléchis *en avant* :

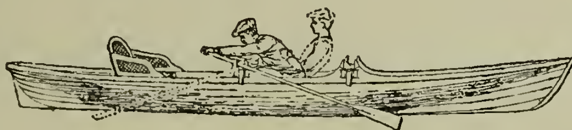


Mais en allant vite, on fléchit la tête et le tronc *en avant* :





Le maniement de la rame se fait ordinairement avec la flexion du tronc *en avant* et la flexion des bras *devant* le corps :



L'escrimeur tient la tête levée et le tronc droit, un pied *en avant* et l'autre en arrière ; il manie son arme d'une main ou des deux mains *devant* le corps :



S'il travaille toujours de la main droite, son exercice est tout ce qu'il y a de plus unilatéral.

Beaucoup de jeux et de joûtes ne sont que des exercices unilatéraux. Par exemple :



la crosse



le croquet

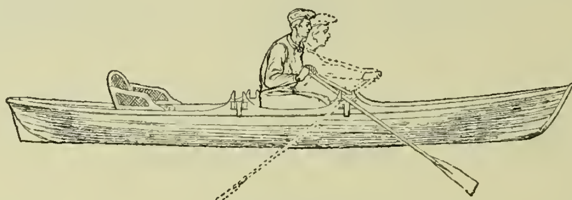
Dans ces jeux, tout le monde tient la tête et le tronc fléchis *en avant*, et frappe la balle *devant* le corps.

Exercices bilatéraux et fortuitement plurilatéraux.

Si, dans un des jeux précédents, on frappe la balle alternativement de la main gauche et de la main droite, le jeu devient bilatéral. Mais outre la flexion de tous les membres en avant, on y exécute parfois aussi une flexion latérale ou une rotation de tous les membres : ainsi le jeu devient un exercice bilatéral et plurilatéral selon le hasard.

Il en est de même de l'escrime faite alternativement de la main droite et de la main gauche.

Le maniement de la rame par traction est exécuté par la flexion de tous les membres en avant. Si l'on rame aussi par pulsion, on obtient un exercice bilatéral, c'est-à-dire la flexion de tous les membres en avant et en arrière :



En ramant on fait parfois aussi une flexion latérale ou une rotation du corps. C'est pour cette raison que nous comptons cette manière de ramer parmi les exercices bilatéraux et fortuitement plurilatéraux.

Ordinairement on s'exerce à la *natation* aussi d'une manière bilatérale ou fortuitement plurilatérale. En nageant sur le dos on fait la flexion du corps en avant, et en nageant sur le ventre on obtient la flexion du corps en arrière. La natation avec la flexion latérale ou la rotation du corps n'est exercée que rarement.

Le *patinage* compte également parmi les exercices bilatéraux ou fortuitement plurilatéraux. Le plus grand nombre des patineurs court avec la flexion de tous les membres en avant ; de plus habiles courent aussi avec la flexion latérale ou la rotation du corps, mais ils le font par hasard.

La *lutte et la boxe* manuelle et pédestre *à volonté* tendent bien au développement sexlatéral du corps, mais elles ne l'atteignent pas, parce que les mouvements y sont livrés au hasard.

Les *jeux* de balle pédestre ou manuelle, balle au filet ou autres :



sont joués principalement avec la flexion de tous les membres en avant et en arrière ; par hasard on fait bien aussi quelques flexions latérales ou la rotation de tous les membres.

La gymnastique de Guts-Muths, Jahn, Spiess, telle qu'elle est enseignée aujourd'hui dans tous les pays, appartient aussi aux exercices bilatéraux et fortuitement plurilatéraux. Comme l'escrime, les jeux et les joûtes, elle aussi est sujette au hasard, parce qu'elle n'a pas les règles nécessaires pour obtenir un enseignement sexlatéral et proportionnel ou harmonique du corps.

Exercices sexlatéraux.

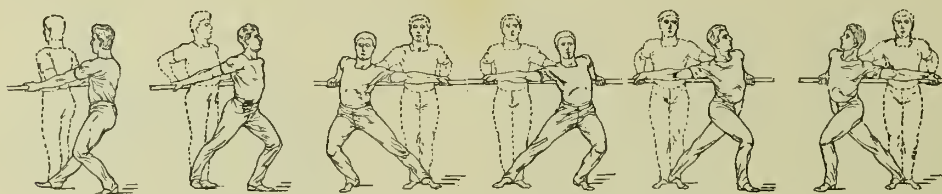
Si l'on peut faire au

1r	exercice	d'une	série	la flexion	du	tronc	et des autres	membres	en avant,
2e	»	»	»	»	»	»	»	»	en arrière,
3e	»	»	»	»	»	»	»	»	à gauche,
4e	»	»	»	»	»	»	»	»	à droite,
5e	»	»	»	le tour	»	»	»	»	à gauche,
6e	»	»	»	»	»	»	»	»	à droite,

on obtient le développement sexlatéral du corps. Ce développement devient *à la fois sexlatéral et proportionnel*, si, dans chaque série, on peut mouvoir un nombre égal de fois *tous les membres* du corps et chaque membre dans une égale amplitude de tous les mouvements qui lui sont propres, savoir

1o	dans	la flexion	du membre,
2o	»	l'extension	»
3o	»	l'adduction	»
4o	»	l'abduction	»
5o	»	la pronation	»
6o	»	la supination	»

Voici quelques séries comme exemples :



Pose et appui fléchi : Marcher à fond en basculant des bras.



Marcher à fond, de la pose fléchie, en tournoyant simultanément des bras.



Sauter avec élan de course par-dessus le mouton, par pose des pieds sur le tremplin et appui des mains sur la carcasse.

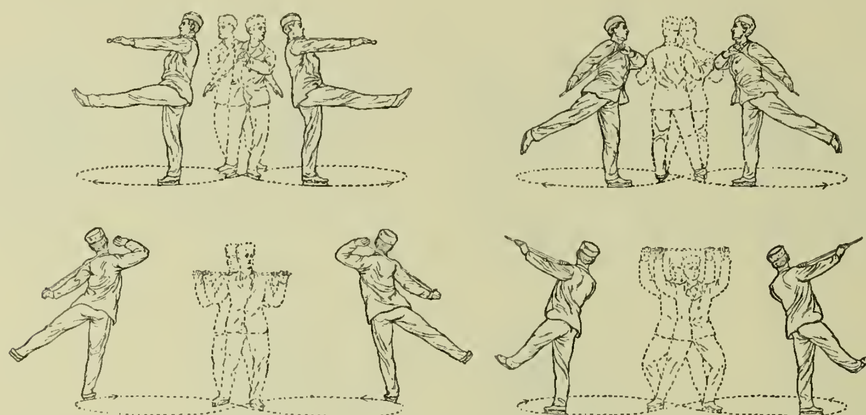


Rouler avec maintiens des membres.



Chevaucher avec maintiens.

Ramer avec mouvements du tronc et des bras et maintien des jambes.



Patiner en cercle avec mouvement dont un bras fléchi et l'autre étendu en ligne diagonale ou horizontale.



Patiner à deux avec liaison d'un bras et maintien de l'autre.

DES ORDRES D'EXERCICES.

Tous les exercices du corps unilatéraux, bilatéraux et fortuitement plurilatéraux, ainsi que tous les exercices sexlatéraux appartiennent à l'un des neuf ordres ou sports suivants :

1° gymnastique, 2° patinage, 3° natation,
4° promenade, 5° jeux, 6° escrime,
7° cyclisme, 8° canotage, 9° équitation,

que l'on peut désigner aussi par les verbes correspondants :

1° gymnasier, 2° patiner, 3° nager,
4° promener, 5° jouer, 6° escrimer,
7° cycler, 8° canoter, 9° équiter ou chevaucher.

Les exercices tactiques forment un ordre auxiliaire pour tous les autres ordres ou sports.

DES GENRES D'EXERCICES.

Ces neuf sports peuvent former chacun trois genres, selon qu'ils se composent

1° d'exercices libres,
2° » avec instruments,
3° » aux engins fixes ou mobiles :

Sports	Exercices libres	Exerc. avec instruments	Exercices aux engins fixes ou mobiles
Gymnastique . . .	Exercices sur le sol. Lutte et boxe aux exercices imposés.	Canne, bâton en bois et en fer, haltères, massues.	Barres, recs, anneaux, mouton, cheval, sautoir à corde, échelles, pivôt, etc.
Patinage	Maintiens et mouvements des membres libres.	Canne, guirlandes, lanternes, balles.	Montagne, mur de neige, barrière.
Natation	Dito.	Vessie, ballon, anneaux, pierres.	Perches, échelles, tremplin, escalier.
Promenade.	Dito.	Canne, lanterne, havresac.	Mont, val, barrière, haie, fossé, ruisseau.
Jeux	Dito.	Balles, cerceau, quilles, battes, boules, javelot.	Filet, tremplin-pont, fort, bois, bassin, haie, fossé.
Escrime	Lutte, boxe aux exercices à volonté.	Canne, bâton, fleuret, sabre, rapière, épée, baïonnette.	Canon, palissades, rempart.
Cyclisme	Maintiens et mouvements des membres libres.	Canne, bâton, guirlandes, lanterne.	Cycle, bicycle, tricycle.
Canotage.	Dito.	Rames, pagaie.	Voiles, mâts, perches, cordes, échelles.
Equitation	Dito.	Sabre, lance, pistolet, carabine.	Fossé, montagne, haie, barrière, mont et val, ruisseau, rivière.

DES ESPÈCES D'EXERCICES.

Les trois genres :

1° exercices libres,
2° » avec instruments,
3° » aux engins fixes et mobiles

comprennent les 21 espèces suivantes :

1) Maintenir.	7) Basculer.	12) Marcher.	17) Aller à fond.
2) Elancer.	8) Tourner.	13) Courir.	18) Danser.
3) Arquer.	9) Monter.	14) Sautiller.	19) Lever et porter.
4) Tournoyer.	10) Grimper.	15) Sauteler.	20) Jeter et prendre.
5) Pousser.	11) Poser.	16) Sauter.	21) Tirer et pousser.
6) Frapper.			

La gymnastique est le *sport principal*, qui contient *toutes les espèces* de mouvements de l'homme. Tous les autres sports ne sont que des *sports accessoires*, parce qu'ils ne cultivent que quelques espèces du sport principal. Le sport équestre, par exemple, exécute les espèces : monter, sauter et maintenir en assis. Le canotage est pratiqué en maintenant les jambes et en basculant des bras, ou en basculant des bras et des jambes, et le sport cycliste est exécuté par des basculements des jambes et des maintiens des bras, ou bien par des basculements des bras et des jambes.

DES DEGRÉS D'EXERCICES.

Toutes ces espèces d'exercices sont graduées en 3 *degrés :*

Un *degré* est un ensemble d'exercices qui correspond à la force et à l'agilité
de 10 kilogrammètres pour le degré inférieur,
» 20 » » » moyen et
» 30 » » » supérieur.

Le degré inférieur comprend les exercices pour les personnes faibles,
» moyen » » » » de force moyenne,
» supérieur » » » » fortes.

Et dans chaque degré il y a trois *sous-degrés,* c'est-à-dire des
séries d'exercices doux ou faciles,
» » modérés ou moyens,
» » durs ou difficiles.

Pour les gymnastes *faibles* (filles, garçons, femmes ou hommes)
les exercices libres ou avec instruments :

a) en pose pédestre jointe verticale, constituent les *séries faciles,*
b) » » fendue » » » *séries moyennes,*
c) » » d'1 pied » et
» ou en appui manuels et pédestres, constituent les *séries difficiles ;*

et les exercices aux engins :

a) en pose sur le sol et en suspension ou en appui étendus ou fléchis sur ou à l'engin, constituent les *séries faciles,*

b) en suspension ou en appui manuels et pédestres, les *séries moyennes,*

c) en pose sur le sol et en suspension ou (et) en appui brachiaux ou manuels étendus ou fléchis et tendus à ou sur l'engin, constituent les *séries difficiles.*

Pour les gymnastes de *force moyenne* (filles, garçons, femmes ou hommes) les exercices libres ou avec instruments :

a) en pose pédestre jointe verticale ou diagonale, forment les *séries faciles*,
b) » » fendue » » » » *séries moyennes*,
c) » » d'1 pied » » et
» dorsale, pectorale, testale, brachiale, verticale, les *séries difficiles* ;

et les exercices aux engins :

a) en suspension ou en appui brachiaux ou manuels étendus, forment les *séries faciles*,
b) » » » » » fléchis, les *séries moyennes*,
c) en suspension ou (et) en appui brachiaux ou manuels étendus ou fléchis et tendus, les *séries difficiles*.

Pour les *hommes forts*

les exercices libres ou avec instruments :

a) en pose pédestre jointe verticale ou diagonale,
en pose manuelle étendue verticale,
en appui brachial horizontal, donnent les *séries faciles* ;
b) en pose pédestre fendue verticale ou diagonale,
en pose manuelle diagonale, les *séries moyennes* ;
c) en pose pédestre d'1 pied verticale, diagonale ou horizontale,
en appui manuel horizontal,
en pose manuelle horizontale, les *séries difficiles* ;

et les exercices aux engins :

a) en pose dorsale, testale, pectorale, brachiale supérieure et épaulière, donnent les *séries faciles*,
b) en pose brachiale inférieure, manuelle fléchie ou étendue, les *séries moyennes*,
c) en suspension ou en appui horizontaux ou tendus, les *séries difficiles*.

Les exercices du degré inférieur et moyen, *indispensables* au développement du corps, à l'affermissement de la santé et à l'accomplissement de nos occupations journalières doivent être enseignés à la maison, à l'école, dans les sociétés et dans l'armée, et les exercices du degré supérieur, *superflus* pour nos occupations quotidiennes, ne se pratiquent généralement que dans les sociétés.

Le tableau suivant représente un *dynamomètre* de 30 points ou kilogrammètres.

Les kilogrammètres de 1 à 10 mesurent le *degré inférieur* ou la capacité des faibles. Un kilogrammètre de force correspond au premier mouvement actif nécessaire à l'homme ou à la femme pour jouir d'une santé faible. Ceux qui ont moins d'un kilogrammètre de force sont rangés dans les *malades de mouvement ou asthéniques*.

Les kilogrammètres de 11 à 20 mesurent le *degré moyen* ou la force moyenne de l'homme. Le 20e kilogrammètre correspond à la force supérieure de la femme (sauf exception).

Enfin les kilogrammètres de 21 à 30 mesurent le *degré supérieur* ou la force supérieure de l'homme (sauf exception).

De même que notre *dynamomètre,* l'échelle de notre *agilomètre* est de 30 points, savoir :

1 à 10 points pour l'agilité du dégré inférieur,
11 à 20 » » » » moyen,
21 à 30 » » » » supérieur.

L'agilité étant en général un résultat de la force, chaque nombre de points de notre agilomètre équivaut au même nombre de points ou de kilogrammètres de notre dynamomètre. L'échelle de l'agilité s'établit d'après la difficulté graduelle et croissante de la première à la dernière série des trois degrés et pour chaque espèce des exercices libres, avec instruments et aux engins.

DU SPORT PRINCIPAL : GYMNASTIQUE

LA FORCE DE L'HOMME ÉVALUÉE EN KILOGRAMMÈTRES OU EN POINTS.

Degré inférieur pour les gymnastes faibles.

Kilogrammètres	Appui man. et péd. fléchi : Étendre les bras	Susp. man. et péd. étendue : Fléchir les bras	Saut d'1 pied en hauteur	Saut d'1 pied en largeur	Saut d'1 pied en hauteur à la perche	Joute à la course 200 mètres	Poids : Lever d'1 main	Pousser d'1 main en largeur	Tirer d'1 main en largeur	Corde : Grimper	Perches : Marcher en susp. étendue	Points
	Pts Ext.	Pts Flex.	Pts cm.	Pts cm.	Pts cm.	Pts Sec.	Pts Kos	Pts cm.	Points m.	Points m.	Points m.	
1	1 pour 1	1 pour 1	1 pr 45	1 pr 65	1 pr 55	1 pr 54	1 pour 1	1 pr 80	1 pour 1	1 pr 1/2	1 pour 1/2	1
2	2 » 2	2 » 2	2 » 50	2 » 80	2 » 60	2 » 53	2 » 2	2 » 95	2 » 2	2 » 1	2 » 1	2
3	3 » 3	3 » 3	3 » 55	3 » 95	3 » 65	3 » 52	3 » 3	3 » 110 (5 kilos)	3 » 3	3 » 1 1/2	3 » 1 1/2	3
4	4 » 4	4 » 4	4 » 60	4 » 110	4 » 70	4 » 51	4 » 4	4 » 125	4 » 4	4 » 2	4 » 2	4
5	5 » 5	5 » 5	5 » 65	5 » 125	5 » 75	5 » 50	5 » 5	5 » 140	5 » 5	5 » 2 1/2	5 » 2 1/2	5
6	6 » 6	6 » 6	6 » 70	6 » 140	6 » 80	6 » 49	6 » 6	6 » 140	6 » 6	6 » 3	6 » 3	6
7	7 » 7	7 » 7	7 » 75	7 » 155	7 » 85	7 » 48	7 » 7	7 » 155	7 » 7	7 » 3 1/2	7 » 3 1/2	7
8	8 » 8	8 » 8	8 » 80	8 » 170	8 » 90	8 » 47	8 » 8	8 » 170 (7 1/2 kilos)	8 » 8	8 » 4	8 » 4	8
9	9 » 9	9 » 9	9 » 85	9 » 185	9 » 95	9 » 46	9 » 9	9 » 185	9 » 9	9 » 4 1/2	9 » 4 1/2	9
10	10 » 10	10 » 10	10 » 90	10 » 200	10 » 100	10 » 45	10 » 10	10 » 200	10 » 10	10 » 5	10 » 5	10

Degré moyen pour les gymnastes de force moyenne.

Kilogrammètres	Appui man. fléchi : Étendre les bras	Susp. man. étendue : Fléchir les bras	Saut d'1 pied en hauteur*	Saut d'1 pied en largr **	Saut d'1 pied en hauteur à la perche	Joute à la course 200 mètres	Poids : Lever d'1 main	Pousser d'1 main en largeur	Tirer d'1 main en largeur	Corde : Grimper	Corde : Marcher en susp. fléchie	Points
11	1 pour 1	1 pour 1	1 pr 95	1 pr 220	1 pr 110	1 pr 44	1 pr 11	1 pr 200	1 pr 11 1/2	1 pr 5 1/2	1 pour 1/2	11
12	2 » 2	2 » 2	2 » 100	2 » 240	2 » 120	2 » 43	2 » 12	2 » 225	2 » 13	2 » 6	2 » 1	12
13	3 » 3	3 » 3	3 » 105	3 » 260	3 » 130	3 » 42	3 » 13	3 » 250 (10 kilos)	3 » 14 1/2	3 » 6 1/2	3 » 1 1/2	13
14	4 » 4	4 » 4	4 » 110	4 » 280	4 » 140	4 » 41	4 » 14	4 » 275	4 » 16	4 » 7	4 » 2	14
15	5 » 5	5 » 5	5 » 115	5 » 300	5 » 150	5 » 40	5 » 15	5 » 300	5 » 17 1/2	5 » 7 1/2	5 » 2 1/2	15
16	6 » 6	6 » 6	6 » 120	6 » 320	6 » 160	6 » 39	6 » 16	6 » 300	6 » 19	6 » 8	6 » 3	16
17	7 » 7	7 » 7	7 » 125	7 » 340	7 » 170	7 » 38	7 » 17	7 » 325	7 » 20 1/2	7 » 8 1/2	7 » 3 1/2	17
18	8 » 8	8 » 8	8 » 130	8 » 360	8 » 180	8 » 37	8 » 18	8 » 350 (12 1/2 kilos)	8 » 22	8 » 9	8 » 4	18
19	9 » 9	9 » 9	9 » 135	9 » 380	9 » 190	9 » 36	9 » 19	9 » 375	9 » 23 1/2	9 » 9 1/2	9 » 4 1/2	19
20	10 » 10	10 » 10	10 » 140	10 » 400	10 » 200	10 » 35	10 » 20	10 » 400	10 » 25	10 » 10	10 » 5	20

Degré supérieur pour les gymnastes forts.

21	1 pr 11	1 pr 11	1 pr 145	1 pr 420	1 pr 210	1 pr 34	1 pr 21	1 pr 400	1 pr 26 1/2	1 pour 11	1 pour 5 1/2	21
22	2 » 12	2 » 12	2 » 150	2 » 440	2 » 220	2 » 33	2 » 22	2 » 425	2 » 28	2 » 12	2 » 6	22
23	3 » 13	3 » 13	3 » 155	3 » 460	3 » 230	3 » 32	3 » 23	3 » 450 (15 kilos)	3 » 29 1/2	3 » 13	3 » 6 1/2	23
24	4 » 14	4 » 14	4 » 160	4 » 480	4 » 240	4 » 31	4 » 24	4 » 475	4 » 31	4 » 14	4 » 7	24
25	5 » 15	5 » 15	5 » 165	5 » 500	5 » 250	5 » 30	5 » 25	5 » 500	5 » 32 1/2	5 » 15	5 » 7 1/2	25
26	6 » 16	6 » 16	6 » 166	6 » 520	6 » 260	6 » 29	6 » 26	6 » 500	6 » 34	6 » 16	6 » 8	26
27	7 » 17	7 » 17	7 » 167	7 » 540	7 » 270	7 » 28	7 » 27	7 » 525	7 » 35 1/2	7 · 17	7 » 8 1/2	27
28	8 » 18	8 » 18	8 » 168	8 » 560	8 » 280	8 » 27	8 » 28	8 » 550 (17 1/2 kilos)	8 » 37	8 » 18	8 » 9	28
29	9 » 19	9 » 19	9 » 169	9 » 580	9 » 290	9 » 26	9 » 29	9 » 575	9 » 38 1/2	9 » 19	9 » 9 1/2	29
30	10 » 20	10 » 20	10 » 170	10 » 600	10 » 300	10 n 25	10 » 30	10 » 600	10 » 40	10 » 20	10 » 10	30

* Par-dessus la corde, la haie, la barrière, le mur, la cloison, le rec, la poutre, le mouton, le cheval ou les barres.

** Par-dessus la corde ou le fossé.

DYNAMOMÈTRE

DES SPORTS ACCESSOIRES

LA FORCE DE L'HOMME ÉVALUÉE EN KILOGRAMMÈTRES OU EN POINTS.

Degré inférieur pour les sporteurs faibles.

Kilogrammètres	Patiner 500 mètres en 120 sec. Points / Sec.	Nager 500 mètres en 20 min. Points / Min.	Promener 500 mètres en 5 min. Points / Min.	Jouer	Escrimer	Cycler 500 mètres en 120 sec. Points / Sec.	Canoter	Équiter	Points
1	1 pr 138	1 pr 24 1/2	1 pr 5.9	Aux 2 partis		1 pr 138	Ce genre	Ce sport	1
2	2 » 136	2 » 24	2 » 5.8	on donne		2 » 136			2
3	3 » 134	3 » 23 1/2	3 » 5.7	à gagner 10 points		3 » 134	d'exercices	est trop	3
4	4 » 132	4 » 23	4 » 5.6	pour tout jeu,	Ce sport	4 » 132			4
5	5 » 130	5 » 22 1/2	5 » 5.5	savoir:	ne sied pas	5 » 130	est trop		5
6	6 » 128	6 » 22	6 » 5.4	3 points pour	aux faibles	6 » 128		dangereux	6
7	7 » 126	7 » 21 1/2	7 » 5.3	la 1re partie,		7 » 126	dangereux		7
8	8 » 124	8 » 21	8 » 5.2	3 points pour		8 » 124	pour les	pour les	8
9	9 » 122	9 » 20 1/2	9 » 5.1	la 2e partie, 4 points pour		9 » 122			9
10	10 » 120	10 » 20	10 » 5.0	la 3e partie.		10 » 120	faibles.	faibles	10

Degré moyen pour les sporteurs de force moyenne.

Kilogrammètres	Patiner 1000 mètres en 160 sec.	Nager 1000 mètres en 25 min.	Promener 1000 mètres en 5 min	Jouer	Escrimer	Cycler 1000 mètres en 120 sec.	Canoter 1000 mètres en 5 min.	Équiter 1000 mètres en 120 sec.	Points
11	1 pr 178	1 pr 29 1/2	1 pr 5.9	Aux 2 partis	Aux 2 partis	1 pr 138	1 pr 5.9	1 pr 138	11
12	2 » 176	2 » 29	2 » 5.8	on donne	on donne	2 » 136	2 » 5.8	2 » 136	12
13	3 » 174	3 » 28 1/2	3 » 5.7	à gagner 10 points	à gagner 10 points	3 » 134	3 » 5.7	3 » 134	13
14	4 » 172	4 » 28	4 » 5.6	pour tout jeu,	pour toute	4 » 132	4 » 5.6	4 » 132	14
15	5 » 170	5 » 27 1/2	5 » 5.5	savoir :	poule, savoir :	5 » 130	5 » 5.5	5 » 130	15
16	6 » 168	6 » 27	6 » 5.4	3 points pour	3 points pour	6 » 128	6 » 5.4	6 » 128	16
17	7 » 166	7 » 26 1/2	7 » 5.3	la 1re partie,	la 1re poule,	7 » 126	7 » 5.3	7 » 126	17
18	8 » 164	8 » 26	8 » 5.2	3 points pour la 2e partie,	3 points pour la 2e poule,	8 » 124	8 » 5.2	8 » 124	18
19	9 » 162	9 » 25 1/2	9 » 5.1	4 points pour	4 points pour	9 » 122	9 » 5.1	9 » 122	19
20	10 » 160	10 » 25	10 » 5.0	la 3e partie.	la 3e poule.	10 » 120	10 » 5.0	10 » 120	20

Degré supérieur pour les sporteurs forts.

Kilogrammètres	Patiner 1500 mètres en 180 sec.	Nager 1500 mètres en 30 min.	Promener 1500 mètres en 6 min.	Jouer	Escrimer	Cycler 1500 mètres en 180 sec.	Canoter 1500 mètres en 5 min.	Équiter 1500 mètres en 180 sec.	Points
21	1 pr 198	1 pr 34 1/2	1 pr 6.9	Aux 2 partis	Aux 2 partis	1 pr 198	1 pr 5.9	1 pr 198	21
22	2 » 196	2 » 34	2 » 6.8	on donne	on donne	2 » 196	2 » 5.8	2 » 196	22
23	3 » 194	3 » 33 1/2	3 » 6.7	à gagner 10 points	à gagner 10 points	3 » 194	3 » 5.7	3 » 194	23
24	4 » 192	4 » 33	4 » 6.6	pour tout jeu,	pour toute	4 » 192	4 » 5.6	4 » 192	24
25	5 » 190	5 » 32 1/2	5 » 6.5	savoir :	poule, savoir :	5 » 190	5 » 5.5	5 » 190	25
26	6 » 188	6 » 32	6 » 6.4	3 points pour	3 points pour	6 » 188	6 » 5.4	6 » 188	26
27	7 » 186	7 » 31 1/2	7 » 6.3	la 1re partie,	la 1re poule,	7 » 186	7 » 5.3	7 » 186	27
28	8 » 184	8 » 31	8 » 6.2	3 points pour la 2e partie,	3 points pour la 2e poule,	8 » 184	8 » 5.2	8 » 184	28
29	9 » 182	9 » 30 1/2	9 » 6.1	4 points pour	4 points pour	9 » 182	9 » 5.1	9 » 182	29
30	10 » 180	10 » 30	10 » 6.0	la 3e partie.	la 3e poule.	10 » 180	10 » 5.0	10 » 180	30

AGILOMÈTRE

POUR LES EXERCICES LIBRES OU AVEC INSTRUMENTS

L'AGILITÉ DE L'HOMME ÉVALUÉE EN POINTS.

Points			Degré inférieur pour les gymnastes peu agiles. (*)		Points
1	Exercices doux	Séries faciles	Pose étendue et jointe	Séries de 24 à 16 exercices, exécutées avec 1, 2 ou 3 membres, combinées d'1 ou de 2 espèces — Instruments d'1/2 kilo à 2 kilos	1
			—		
2			Couché		2
3			Assis		3
4			Pose genouillère		4
5		Séries moyennes	Poses étendues et fendues		5
6			Poses mi-fléchies et tendues (à fond) verticales		6
			—		
7			Appui manuel et pédestre		7
9		Séries difficiles	Pose étendue verticale d'1 pied		9
			—		
10			Pose manuelle et pédestre		10
			Degré moyen pour les gymnastes d'agilité moyenne.		
11	Exercices modérés	Séries faciles	Pose étendue et jointe	Séries de 16 à 6 exercices, exécutées avec 4 ou 5 membres, combinées d'1 à 3 espèces — Instruments de 2 à 4 kilos	11
12		Séries moyennes	Poses étendues et fendues		12
13			Poses mi-fléchies et tendues (à fond) vert. ou diag.		13
14			Poses fléchies et fendues		14
15			Poses fléchies et tendues		15
16		Séries difficiles	Pose étendue verticale ou diagonale d'1 pied		16
17			Pose mi-fléchie » » » »		17
18			Pose fléchie » » » »		18
			—		
19			Pose dorsale, pectorale, testale verticale		19
20			Pose brachiale inférieure et verticale		20
			Degré supérieur pour les gymnastes agiles.		
21	Exercices durs	Séries faciles	Pose étendue et jointe	Séries de 6 à 1 exercice exécutées de tous les membres, combinées d'1 à 6 espèces et plus — Instruments de 4 à 6 kilos et plus	21
			—		
22			Appui brachial horizontal		22
			Pose manuelle étendue verticale		
23		Séries moyennes	Poses étendues et fendues		23
24			Poses mi-fléchies et tendues (à fond) vert. ou diag.		24
25			Poses fléchies et fendues		25
26			Poses fléchies et tendues		26
			—		
			Pose manuelle diagonale		
27			Appui manuel horizontal		27
		Séries difficiles	Pose étendue horizontale d'1 pied		
28			Pose mi-fléchie » »		28
			Pose fléchie » »		
			—		
29			Pose manuelle horizontale		29
30			» » tendue verticale		30

(*) Voir : Règle de la gradation des exercices libres ou avec instruments.

AGILOMÈTRE

POUR LES EXERCICES AUX ENGINS

L'AGILITÉ DE L'HOMME ÉVALUÉE EN POINTS.

Points	Exercices	Séries		Points
			Degré inférieur pour les gymnastes peu agiles. (*)	
	Exercices doux		Pose péd. vert. sur le sol et app. brach. ou man. sur l'engin	
1			» » » susp. » à »	1
			» » » susp. et app. » à et sur »	
		Séries faciles	Pose péd. mi-fléchie et tendue sur le sol et app. brach. ou man. ét ou fl. sur l'engin.	
2			» » » » susp. » » à »	2
			» » » » susp. et app. » » à et sur »	
			Pose péd. diag. sur le sol et appui brach ou man. ét ou fl. sur l'engin.	
3			» » » susp. » » à »	3
			» » » susp. et app. » » à et sur »	
4			Susp. ou (et) appui brach. ou man. ét. ou fl. et assis.	4
5			» » » » » » pose genouillère.	5
			Appui brach. ou man. ét. ou fl. et jamb. ét ou fl.	
6		Séries moyennes	Susp. » » » » »	6
			Suspension et appui brachiaux ou manuels étendus ou fléch. et app. jamb.	
7			Assis, pose genouillère ou pédestre.	7
			Appui brach. ou man. et pédestre ét. ou fl.	
8			Susp. » » »	8
			Susp. et app. » » »	
			Pose péd. diag. sur le sol et appui brach. et man. fl. et tendu sur l'engin.	
9		Séries difficiles	» » » » susp. » » » tendue à »	9
			» » » » appui ét. ou fl. et susp. tend. sur et à »	
10			» » » » susp. » » appui » à et sur »	10
			Degré moyen pour les gymnastes d'agilité moyenne.	
	Exercices modérés		Appui brachial supérieur.	
11			Suspension brachiale supérieure.	11
			Suspension et appui brachiaux supérieurs.	
			Appui brachial inférieur.	
12		Séries faciles	Suspension brachiale inférieure.	12
			Suspension et appui brachiaux inférieurs.	
			Appui manuel étendu.	
13			Suspension manuelle étendue.	13
			Suspension et appui manuels étendus.	
			Appui manuel fléchi.	
14			Suspension manuelle fléchie.	14
			Suspension et appui manuels fléchis.	
15		Séries moyennes	Appui brach. ou man. ét. ou fl. et susp. man. ou brach. fl. ou ét.	15
16			Appui jambier.	16
			Suspension jambière.	
17			» pédestre, testale ou pose pédestre.	17
18			Appui brach. ou man. ét. ou fl. d'1 br. et td. de l'autre.	18
			Susp. » » » » » »	
19		Séries difficiles	Appui » » » » » susp. td. de l'autre.	19
			Susp. » » » » » appui » »	
			Pose péd. diag. sur le sol et appui brach. ou man. td. sur l'engin.	
20			» » » » et susp. » » » à »	20
			» » » » et susp. et appui brach. ou man. td. à et sur l'engin.	
			Degré supérieur pour les gymnastes agiles.	
21	Exercices durs		Pose dorsale verticale ou diagonale.	21
22			» testale » » »	22
23			» pectorale » » »	23
		Séries faciles	» brach. sup. » » »	
			» épaulière » » »	
24			Appui brachial ou manuel diagonal.	24
			Suspension brachiale ou manuelle diagonale.	
			Suspension et appui brachiaux ou manuels diagonal.	
25			Pose manuelle verticale ou diagonale.	25
			Pose brachiale inférieure verticale ou diagonale	
		Séries moyennes	Appui brachial ou manuel horizontal des 2 bras ou des 2 mains.	
26			Suspension brachiale ou manuelle horizontale des 2 bras ou des 2 mains.	26
			Suspension et appui brachiaux ou manuels horizontal.	
			Appui brachial ou manuel horizontal d'1 bras ou d'1 main.	
27			Suspension brachiale ou manuelle horizontale d'1 bras ou d'1 main.	27
			Suspension et appui manuels tendus horizontal.	
28		Séries difficiles	Pose manuelle horizontale.	28
29			Pose ou appui manuels tendus verticaux.	29
			Suspension tendue.	
30			Suspension manuelle tendue renversée.	30
			Suspension et appui tendus.	

(*) Voir : Règle de la gradation des exercices aux engins.

Notre gradation de la force et de l'agilité de l'homme est basée

1° sur la capacité musculaire de l'homme,
2° sur sa » respiratoire et pulsatoire,
3° sur sa » cérébrale et nerveuse.

De la capacité musculaire.

L'intensité de l'action musculaire déployée pour exécuter un mouvement quelconque, que ce soit une flexion, extension, abduction, adduction, pronation ou supination, est tout naturellement graduée par la conformation de nos membres et la nature de leurs mouvements. L'action pour chacun de ces mouvements devient en effet de plus en plus intense du 1er au 90me degré d'un quart de cercle que le membre actif doit décrire, et de moins en moins intense du 90me au 1er degré :



La force musculaire de l'homme le plus faible jusqu'à celle de l'homme le plus fort (sauf exceptions) est de 1 à 30 kilogrammètres [1]). Nous la mesurons ainsi :



Le gymnaste se trouve en pose étendue et jointe en tenant un poids de 1 à 30 kilos de chaque main. En 4 temps il lève le poids doucement de la suspension étendue à l'appui étendu, sans le moindre choc et en tenant tous les membres immobiles.

Nous divisons ces 30 kilogrammètres en 3 parties égales en prenant

10 kilogrammètres pour les gymnastes faibles du degré inférieur,
10 » » » de force moyenne du degré moyen,
10 » » » forts du degré supérieur.

Nous faisons de même pour toutes les espèces d'exercices, c'est-à-dire, nous passons de la capacité minimum à la capacité maximum de l'homme, puis nous divisons en trois parties équivalant chacune aux 10 kilogrammètres du degré inférieur, moyen et supérieur.

[1] Le travail en mécanique se mesure à l'aide d'une unité appelée kilogrammètre, qui équivaut à la quantité de travail nécessaire pour lever 1 kilogramme à 1 mètre de hauteur en 1 seconde. 425 kilogrammètres font 1 unité de chaleur ou de travail.

Nos exercices produisent une grande somme de travail musculaire tout en ne fatiguant que fort peu, grâce à notre règle du développement harmonique du corps et à celle de la gamme, règles d'après lesquelles nous faisons au

1er exercice	de la	série	la flexion	de tous	les membres	en avant,
2e	»	»	»	»	»	en arrière,
3e	»	»	»	»	»	à gauche,
4e	»	»	»	»	»	à droite,
5e	»	»	le tour	»	»	à gauche,
6e	»	»	»	»	»	à droite.



Appui manuel et pédestre : basculer des bras.



Basculer des jambes et frapper du bâton.



Sauteler de la pose sur le sol et de la suspension au rec supérieur, par pose sur le rec inférieur et suspension au rec supérieur, à l'appui sur le rec supérieur.

Donc, en mouvant au 1er exercice de la série toute la musculature de la partie antérieure du corps, les muscles des parties postérieure et latérale à gauche et à droite, ainsi que les muscles rotateurs à gauche et à droite se reposent ou ne travaillent que partiellement. En général, pendant que nous faisons *un* des six exercices d'une série, les parties musculaires à mouvoir dans les cinq autres exercices se reposent.

Quant à l'intensité, nous travaillons tantôt la moitié inférieure du corps, tantôt la moitié supérieure, soit en pose, soit en appui, soit en suspension. Pendant que nous exerçons avec plus d'intensité la moitié inférieure du corps, la moitié supérieure ne travaille que légèrement, et vice-versa. En travaillant les muscles extenseurs par l'appui, les muscles fléchisseurs ne fonctionnent que légèrement ou se reposent, et inversement.

Dans chaque leçon nous travaillons tous les membres du corps quatre fois en 4 séries d'exercices. Dans la 1re et la 3me série, nous travaillons deux fois la moitié inférieure du corps avec plus d'intensité que la moitié supérieure ; et dans la 2me et la 4me série, nous travaillons deux fois la moitié supérieure du corps avec plus d'intensité que la moitié inférieure. Nous faisons ainsi, dans chaque leçon,

1° une série d'exercices libres ou avec instruments, combinée avec une série d'exercices tactiques,

2° une série d'exercices d'appui à un engin,

3° » » » de sauts à un engin ; un jeu ou une joûte,

4° » » » de suspension à un engin.

On voit que le travail d'une partie musculaire du corps sert toujours de délassement aux autres parties.

Après la leçon, nos gymnastes ne sont pas fatigués ; mais ils ont gagné cette douce tranquillité et cette bienfaisante sérénité qui disposent si bien à l'action centrale du cerveau, à l'étude.

De la respiration et de la pulsation.

Le travail musculaire augmente l'acide carbonique du sang et l'excès de ce gaz amène le besoin de respirer. Plus le travail musculaire est fort, plus il faut respirer souvent et profondément. C'est ce qui a lieu jusqu'à la rèspiration triplée : après ce degré respiratoire, on arrive à l'essoufflement.

Plus le nombre des membres engagés dans l'exécution d'un exercice est grand et leur mouvement fort et précipité, plus la dépense de force ainsi que l'accélération de la respiration et de la pulsation sont grandes et moins longue est leur durée.

En travaillant *de toute notre force et de tous nos membres à la fois,* les muscles produisent en 25 à 30 secondes tant d'acide carbonique, que *la respiration en est triplée et la pulsation plus que doublée.* C'est le degré respiratoire et pulsatoire d'un gymnaste

faible qui vient de parcourir 100 mètres,
de force moyenne qui vient de parcourir 150 mètres,
fort qui vient de parcourir 200 mètres,

ou bien d'un gymnaste

faible qui vient de sauter 10 fois de la pose à l'appui manuel et pédestre,
de force moyenne qui vient de sauter 15 fois de la pose à l'appui étendu ou fléchi,
fort qui vient de sauter 20 fois de la pose pédestre à la pose manuelle.

Ce degré respiratoire et pulsatoire correspond à toutes les espèces d'exercices libres, avec instruments et aux engins exécutés de tous nos membres à la fois et avec toute notre force.

Nous nommons *exercices violents* tous les exercices au moyen desquels on arrive à l'essoufflement ou à la respiration insuffisante, malsaine et dangereuse. Nous ne faisons pas d'exercices violents.

Les exercices à *respiration triple et pulsation double* sont nommés *exercices durs.* Ce n'est que dans nos *joûtes* et dans nos *jeux* que nous faisons des exercices durs ou à respiration triple. Nous ne dépassons jamais ce degré de respiration, qui est encore sain et fortifiant, parce que la respiration est encore suffisante pour éliminer l'acide carbonique produit par les exercices durs.

Après l'exécution d'un exercice dur, la respiration et la pulsation diminuent pour se remettre à leur état normal en 2 ou 3 minutes.

En exécutant un exercice dur avec toute notre force, mais 10 à 6 fois seulement, ou bien en en diminuant la durée aux deux tiers, on *double la respiration et la pulsation, tout* en gardant *l'équilibre entre ces deux fonctions.* Les exercices à *respiration et à pulsation doublées* sont nommés *exercices modérés.*

Si nous faisons un exercice dur seulement une ou deux fois, il en résulte *quelques inspirations profondes,* et une *légère accélération de la pulsation.* Ces exercices à *quelques respirations profondes* sont nommés *exercices doux.*

Cette distinction repose non seulement sur la quantité et la qualité des exercices de force et d'agilité, de vitesse et de durée, mais encore sur l'action physiologique qu'ils produisent sur l'organisme. Car un gymnaste faible qui n'a que trois kilogrammètres de force, trouve

les exercices de	3	kilogrammètres	durs	parce qu'il	doit les	exécuter avec toute	sa force,	
»	2	»	modérés	»	»	»	2/3 de sa force,	
»	1	»	doux	»	»	»	1/3	» ,

tout comme un gymnaste fort qui possède 30 kilogrammètres de force, considère

les exercices de	1 à 10	kilogrammètres	du degré	inférieur	comme des	exercices doux,
»	11 à 20	»	»	moyen	»	» modérés,
»	21 à 30	»	»	supérieur	»	» durs.

Pour le gymnaste de force moyenne, ayant 20 kilogrammètres de force,

les exercices de	1 à 7	kilogrammètres	du degré inférieur	sont des	exercices doux,
»	8 à 14	»	des degrés inférieur et moyen	»	» modérés,
»	15 à 20	»	du degré moyen	»	» durs.

Pour le gymnaste faible qui à 10 kilogrammètres de force,

les exercices de	1 à 3	kilogrammètres	du degré	inférieur	sont	des exercices	doux,
»	4 à 7	»	»	»	»	»	modérés,
»	8 à 10	»	»	»	»	»	durs.

Pour tout le monde un

exercice doux	est	celui	qui	cause	18 à 25	respirations à la minute,
» modéré	»	»	»	25 à 40	»	»
» dur	»	»	»	40 à 60	»	»

Dans les *jeux* et les *joûtes,* nous ne pouvons guère faire d'autres exercices que des *exercices durs :* cela est inhérent à la plupart de ces sports.

Les *exercices libres et avec instruments* qui ne mettent en œuvre que 2, 3, 4 ou 5 membres à la fois par exercice, sont ordinairement des *exercices doux ;* ceux qui demandent le travail de tous les membres à la fois et avec toute leur force, exécutés une dizaine de fois, sont des *exercices modérés ;* mais, exécutés à la durée ou à la vitesse, ils deviennent des exercices *durs,* surtout les courses, les sautillements, les sautelés, les sauts et les danses. Aux engins nous ne faisons que des exercices modérés. Quoique nous y travaillions toujours avec tous les membres du corps, et avec toute notre force, nous empêchons que ces exercices deviennent durs en en diminuant le nombre et la durée.

Nous répétons tout exercice libre ou avec instruments 6 à 10 fois, mais les exercices aux engins 6 fois seulement. Si la respiration en a été doublée, elle se remet à son

mouvement normal pendant le repos des gymnastes dans le rang et pendant la démonstration et l'explication de l'exercice suivant. Cela fait qu'au commencement de l'exercice suivant les gymnastes sont parfaitement reposés et bien dispos. Les exercices modérés avivent la respiration et la circulation sans fatiguer ni le cœur ni les poumons.

Les gymnastes veulent toujours donner toute leur force ; ils n'aiment pas les exercices où ils n'en dépensent qu'une partie : ils les trouvent fades et ennuyeux. Nous devons profiter de leur aversion pour les exercices doux, en leur proposant toujours des exercices modérés ou durs ; c'est l'unique moyen d'augmenter leur force et leur agilité. A s'en tenir aux exercices doux l'on travaille proprement, mais on ne progresse guère.

De l'action cérébrale et nerveuse.

De même que notre bouche envoie les aliments matériels aux organes de la digestion pour y être assimilés, de même nos organes des sens (yeux, oreilles, peau, langue et nez) transportent la nourriture intellectuelle au cerveau pour y être digérée, triée, acceptée ou rejetée.

L'action du cerveau est centripète, centrale et centrifuge. L'action *centripète* détermine le sentiment ; elle consiste dans la transmission au cerveau des impressions reçues par les organes des sens lors de la perception des phénomènes qui se passent autour de nous, en nous, ou qui ont quelque influence sur nous. L'action *centrale* consiste dans le travail qui transforme les impressions des sens en images et par suite en idées, d'où découlent le jugement, la conclusion et le raisonnement, c'est-à-dire la pensée. Quant à l'action *centrifuge*, c'est elle qui, transportant le désir, la tendance, la volonté, tout ce qui émane de nous, occasione l'exécution des mouvements volontaires.

Le tableau suivant démontre comment toutes les facultés du cerveau doivent successivement se mettre en œuvre pour l'exécution d'un exercice ; il fait voir l'heureuse influence des exercices gymnastiques sur toutes les fonctions du cerveau. Analysons, par exemple, un saut par-dessus un fossé :

ACTION CENTRIPÈTE		ACTION CENTRALE				ACTION CENTRIFUGE	
Vue Ouïe Toucher Odorat Goût	Perception	Imagination Souvenir Mémoire Fantaisie Idée	Jugement	Conclusion	Raison	Désir Tendance Volonté	Action
Voir ou mesurer des yeux. — Tâter du pied le rebord du fossé.	Il paraît avoir 8 pieds de largeur. — Il est rempli d'eau. — Le rebord du fossé est un peu mou et glissant.	Un fossé de 8 pieds de largeur. — Rempli d'eau. — Le rebord du fossé est un peu mou et glissant. — Je sais sauter 10 pieds de largeur.	Je sais sauter par-dessus. — Si je manque, je tombe à l'eau. — Il est possible qu'il soit un peu plus large que 8 pieds.	C'est pourquoi je dois sauter avec toute ma force pour ne pas y tomber.	En employant toute ma force je sais sauter par-dessus.	Je veux sauter par-dessus.	Je saute.

Notre organisme est continuellement chargé d'une quantité d'énergie électrique ou de force nerveuse au moyen de laquelle les nerfs sensitifs et moteurs mettent l'action cérébrale (centripète, centrale et centrifuge) en communication avec toutes les parties du corps. Si nous voulons faire un mouvement d'un seul, de plusieurs ou de tous les membres, nous devons les innerver d'abord selon le degré de force dont nous avons besoin pour l'exécution de ce mouvement. Il y a donc une certaine *gradation de l'innervation ou de la force nerveuse.*

Notre dynamomètre et notre agilomètre portent non seulement 30 kilogrammètres pour la *force musculaire,* mais encore 30 kilogrammètres pour la *force nerveuse.* Pour produire un kilogrammètre de force musculaire, il faut une innervation équivalente, c'est-à-dire suffisante pour lever un kilogramme à un mètre de hauteur en une seconde. Le nombre de kilogrammètres de force musculaire est en raison directe de celui des kilogrammètres de force nerveuse.

Par l'oxygénation des tissus, les muscles et les glandes du corps produisent journellement chez l'homme une certaine quantité d'énergie électrique ou nerveuse, suffisante pour l'accomplissement de son travail journalier. Il peut la dépenser :

1° soit par un petit travail centripète et centrifuge et un *grand travail central* du cerveau ; c'est le cas pour tous les hommes de bureau et d'étude dans les carrières scientifiques et artistiques, pour tous ceux dont les occupations sont surtout intellectuelles ;

2° soit par un grand travail centripète et centrifuge et un *petit travail central* du cerveau, par exemple les ouvriers et les hommes de métier ;

3° soit par un *travail également grand* dépensé en force centripète, centrale et centrifuge du cerveau : tels sont les gymnastes-écoliers ou -étudiants et tous ceux qui s'adonnent à l'étude tout en faisant de la gymnastique.

On ne peut pas en même temps produire de grandes pensées et lever de grands fardeaux, vu que la force de l'homme cesse de se diriger d'un côté, quand elle est absorbée de l'autre.

Si la quantité d'énergie électrique ou nerveuse n'est dépensée que partiellement on peut reposer le cerveau en faisant des exercices musculaires,ou inversement,comme on repose le bras droit fatigué en continuant le travail du bras gauche, tout en diminuant cependant la quantité d'énergie.

Quand cette quantité d'énergie est entièrement consommée, on est *fatigué* et l'on a besoin de se *reposer*, c'est-à-dire de former une nouvelle quantité pour le lendemain.

Par la gymnastique on développe *l'action centripète :* tous les sens et le sentiment.

La *vue* est développée par le mesurage, l'estimation des dimensions : hauteur, largeur et profondeur, surtout dans les exercices de saut et de jet.

Tout exercice montré par le professeur est une image que l'élève doit retenir et reproduire au moyen des membres de son corps. Même à une grande distance il reconnaît une personne à ses mouvements, à ses maintiens, à son allure.

Le *toucher* est exercé par l'estimation du poids d'un corps ou d'un engin quelconque. Par le toucher on apprend à connaître la force centrifuge, soit en s'élançant,soit en se balançant. Dans la lutte, on reconnaît le but du moindre changement de pose des membres de l'adversaire.

L'*ouïe* est exercée par la mesure, la cadence dans laquelle tous les exercices doivent être exécutés. Elle est développée par l'attention qu'il faut prêter au commandement pour le bien comprendre et se former dans le cerveau l'image de

l'exercice demandé par le professeur, ce qui est plus difficile que d'imiter un exercice que l'on a vu faire. En outre, on apprend à reconnaître ses condisciples à la voix, à la marche, à la manière dont ils manient un instrument faisant du bruit. En jouant, on apprend à reconnaître la présence d'un adversaire que l'on ne peut voir ; on apprend à distinguer s'il s'approche ou s'il s'écarte, vite ou lentement. Au bruit du roulement d'une balle, d'une boule ou d'une haltère on reconnaît la direction que suit cet objet.

De même qu'on peut reconnaître ses condisciples à la voix, au toucher et à la vue, on les distingue à leur *odeur* corporelle.

Le *goût* est également activé ; il devient plus vif par la faim et la soif causées par les exercices.

L'innervation des organes de nos sens est, dans chacun des trois degrés :

petite, si la force nerveuse reste à son état normal ou si nous ne faisons qu'un léger effort pour voir, ouïr, toucher, odorer ou goûter ;

moyenne, si nous augmentons la force nerveuse de l'organe du sens en disposant tous les membres du corps dans une attitude favorable à son action ;

grande, si, après avoir fixé tous nos membres dans une attitude favorable à notre but, nous concentrons toute notre force nerveuse dans notre organe du sens, tout en retenant notre haleine.

En promenade, nous *voyons,* sans aucun effort, tout ce qui se passe autour de nous : il suffit d'avoir les yeux ouverts. Mais si nous voulons reconnaître des détails, mieux voir en un mot, notre volonté influe sur nos yeux, nous les dirigeons avec persistance sur l'objet que nous regardons. Quelquefois cet effort est encore insuffisant pour découvrir l'objet de notre curiosité : alors nous nous arrêtons, nous tenons la main en abat-jour devant le front, peut-être fermons-nous un œil pour aiguiser toute l'acuité visuelle de l'autre, nous retenons même notre haleine.

Nous *entendons* involontairement tous les bruits qui nous environnent. Mais si nous voulons les distinguer et les reconnaître, nous écoutons, nous nous tenons tranquilles, nous dressons l'oreille. Et si cela ne suffit pas, nous devenons immobiles, nous retenons notre souffle, nous sommes tout oreilles, même nous tendons le pavillon d'une oreille en le prolongeant avec la main dans la direction du bruit ; de cette manière toute la force nerveuse se trouve accumulée sur un seul point, dont nous avons doublé, triplé la faculté perceptive.

Les mêmes observations s'appliquent aux autres organes des sens.

Plus les sens sont subtils, plus la *perception* sera vive et nette ; il s'ensuit que l'*action centrale* du cerveau est également développée par la gymnastique.

La subtilité des sens produit la netteté de la sensation et celle-ci engendre :

1° la clarté de l'imagination, de la mémoire, de la fantaisie et des idées ;

2° la justesse du jugement, de la conclusion et du raisonnement.

Voici la *gradation de l'activité centrale du cerveau* par rapport aux exercices gymnastiques :

Pour l'action centrale du cerveau, les 30 kilogrammètres de force musculaire et nerveuse correspondent à 30 points de *force centrale* pour tout exercice *d'une seule espèce* exécuté dans un des maintiens indiqués dans notre agilomètre.

Selon le nombre des espèces dont un exercice est composé, l'activité centrale devient

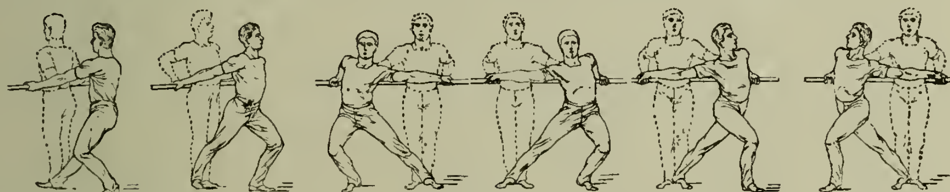
petite	en employant	1 ou 2	espèces	par exercice,
moyenne	»	3 ou 4	»	»
grande	»	5 ou 6	»	»

Afin de reposer autant que possible le cerveau surmené chez les élèves, les étudiants, les hommes de bureau, d'art et de science, nous *réduisons l'activité centrale à son minimum en ne leur faisant travailler qu'une seule espèce* dans les exercices de tous les degrés. Et lorsqu'après six ou douze mois d'exercice, cette espèce est *devenue habitude*, nous ajoutons une 2e ou une 3e espèce. Alors ce ne sera plus que l'espèce nouvelle qui occupera l'activité centrale. Par conséquent les exercices libres et avec instruments, les exercices tactiques et les exercices aux engins à tous les degrés, ne demandent, d'après notre méthode, qu'une *minime activité centrale,* quand même nous emploierions 3 à 6 espèces par exercice.

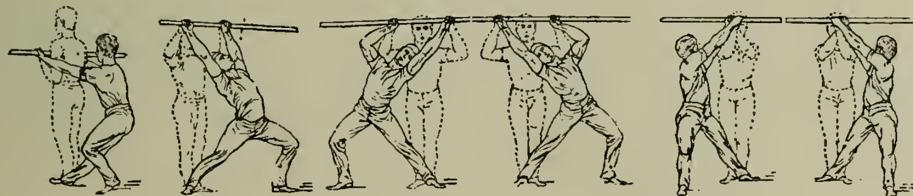
Par la durée des maintiens et par la répétition des mouvements nous réduisons également *l'activité centrale* à un minimum ; en effet cette activité *cesse* déjà au premier temps d'un maintien ou d'un mouvement, tandis que *l'action nerveuse et musculaire continue* pendant toute la durée de l'exercice, que nous faisons 6 fois en 6 à 12 temps.

Une répétition plus fréquente des mouvements et une plus longue durée des maintiens ne sont aimées de personne. De temps à autre, une fois tous les six mois, on peut bien doubler le nombre des répétitions des mouvements ou la durée des maintiens pour en faire un exercice de durée, mais on ne saurait réduire l'activité centrale au-delà de cette limite sans nuire à la gaîté des gymnastes, sans les exposer à l'ennui.

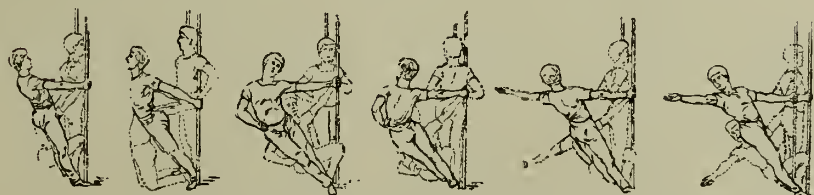
Cependant il y a des exercices qui se prêtent bien à la longue durée et qui ne demandent au cerveau qu'une petite activité centrale, par exemple, la marche et la course pédestres, dans une excursion à la campagne, ou bien au gymnase, où il faut les combiner avec une série d'exercices tactiques (en lignes variées) pour les rendre amusantes. Les sautillements, les sautelés et les danses sans ou avec la petite ou la grande corde peuvent être exécutés à la durée. Il existe aussi de pareils exercices aux engins. Nous en montrons un exemple dans les séries suivantes :



Pose et appui : Marcher à fond en basculant des bras.



Pose et suspension : Marcher à fond et basculer des bras.



Pose et suspension : Basculer des bras et des jambes.

Tous ces exercices apaisent l'action centrale du cerveau bien mieux que les exercices de n'importe quel autre sport, tout en développant le corps harmoniquement.

Du moment que l'action centrale du cerveau reconnaît le moment propice pour l'exécution d'un exercice projeté, son *action centrifuge*, ou la volonté, commande aux membres les mouvements nécessaires à cette exécution. La gymnastique exerce donc l'activité centrifuge du cerveau en affermissant la volonté, les centres nerveux et les nerfs moteurs, et par suite tous les membres du corps.

La gradation de la force centrifuge est obtenue par la gradation de nos exercices. Pour le faible aussi bien que pour le moyen et le fort, chacun dans son degré propre de force et d'agilité, la force centrifuge est

petite dans les exercices des séries faciles de chaque degré,
moyenne » » » » moyennes » »
grande » » » » difficiles » »

Nous avons déjà établi que les jeux et les joûtes sont des exercices unilatéraux, bilatéraux et fortuitement plurilatéraux. Maintenant nous pouvons démontrer qu'ils demandent une plus grande dépense de force cérébrale et nerveuse que les exercices libres et tactiques, avec instruments et aux engins. Dans les exercices aux engins les gymnastes déploient leur force nerveuse seulement pendant l'exécution de leur exercice ; immédiatement après ils se remettent en rang, où le deploiement de leur force nerveuse est suspendu jusqu'à l'exercice suivant. Dans les jeux, au contraire, la force nerveuse est en œuvre du commencement jusqu'à la fin du jeu ; les joueurs ne trouvent guère un moment de relâche. La perception et l'exécution se suivent de bien plus près, dans le jeu, que les commandements d'avertissement et d'exécution dans les exercices libres et tactiques, ce qui rend le travail mental du jeu plus rapide et plus fatigant. Tandis que dans les exercices libres et tactiques, avec instruments et aux engins, les gymnastes n'ont à vaincre que leur propre pesanteur, ils doivent vaincre aux jeux non seulement cette pesanteur, mais encore les difficultés que leur opposent la force et l'intelligence de leurs adversaires, ce qui augmente le déploiement de la force nerveuse et surtout celui de l'activité centrale du cerveau.

Dans les jeux, les joueurs exécutent des mouvements tantôt rapides et forts, tantôt doux et modérés. Dans les joûtes, au contraire, les joûteurs concentrent toute leur attention et tous leurs efforts du commencement de la joûte jusqu'à la fin, ce qui donne une tension énorme à leur force musculaire et nerveuse, respiratoire et pulsatoire. Dans les joûtes, et surtout dans les joûtes d'armes, l'activité cérébrale et nerveuse est donc plus grande encore que dans les jeux, et ce sont les joûtes d'armes, de lutte et de boxe qui demandent le plus de force cérébrale et nerveuse.

De la capacité mentale et morale.

Les capacités physiques, mentales et morales de l'homme sont égales à ses dispositions naturelles et aux efforts qu'il a faits pour les développer.

La force et l'agilité sont comparables à la monnaie, avec laquelle on achète tout ce que l'on veut, si l'on a la *somme nécessaire*, de même avec la force et l'agilité on exécute ce que l'on veut, si l'on en a le *degré nécessaire*.

Un homme fort peut accomplir une action mentale ou morale, qui demande 21 à 30° de force et d'agilité. Pareille action est impossible à un homme de force moyenne ou à un faible. Une action mentale ou morale peut donc être exécutée par un homme

fort,	lorsqu'elle	demande	1 à 30°	de force	et d'agilité,
de force moyenne	»	»	1 à 20°	»	»
faible	»	»	1 à 10°	»	»

La gymnastique enrichit notre mémoire et nos idées, car nous y apprenons une foule d'exercices utiles, et même nécessaires dans la vie quotidienne. En effet, la gymnastique nous apprend :

a) à bien nous tenir debout, assis ou couchés, attitudes qui sont d'une grande importance, si l'on veut éviter les déviations de la taille ;

b) à marcher, à courir, à sautiller, sauteler et sauter, à danser, tourner et tournoyer sur un plan horizontal, diagonal ou vertical, soit en pose, soit en appui ou en suspension ;

c) à tirer et à pousser, à lancer et à prendre, à lever et à transporter des objets et des personnes, à nous élancer, basculer, balancer à des engins fixes ou vacillants, à monter et à grimper des escaliers, des échelles, des mâts, des perches et des cordes ; ensuite à jouer toutes sortes de jeux à mouvements, et à lutter pacifiquement avec des condisciples ou des concurrents ; enfin à nous subordonner à un tout, comme membre utile d'un rang, d'une compagnie, d'une société, etc.

d) à connaître l'effet des lois physiques et mécaniques : le gymnaste applique la loi de la pesanteur et de la chute sur un plan incliné ou vertical, la loi de l'inertie en courant, en se balançant, en sautant, etc., les lois du pendule et de la force centrifuge en s'élançant ou en se balançant, les lois mécaniques du levier en levant son corps, des poids ou d'autres objets. Par tous les exercices libres et tactiques, avec instruments et aux engins, et surtout par les jeux, les joutes et les luttes avec des adversaires, on apprend :

e) à vaincre toutes sortes de difficultés. Si l'on ne réussit pas à les vaincre au premier exercice ou à la première lutte, on recommence en utilisant la force et l'expérience acquises par l'essai ou les essais précédents. Cela rend *courageux* et *persévérant*. Tous les exercices et surtout les jeux et les joutes se font d'après des lois et des droits égaux pour tous les participants, lois que tous doivent observer et exécuter fidèlement. Mieux l'homme sait déployer ses forces dans les limites des lois et des droits égaux pour tous, plus il est *libre*. En travaillant avec des camarades, on apprend à connaître et à apprécier sa propre force et celle des autres, ce qui rend *modeste*. Quand on a appris à *travailler*, le savoir-faire donne la confiance en soi-même et rend *indépendant*. Plus l'homme sait travailler, mieux il peut suffire à ses besoins et remplir ses devoirs.

Tout ce savoir-faire est d'application constante à toutes les circonstances de la vie : il vient à propos en cas d'incendie, d'accidents sur l'eau, en cas de guerre, en présence d'un danger à l'atelier, au bureau, au magasin, dans la rue ou à la campagne.

Nous pouvons développer la force et l'agilité de tous nos gymnastes autant que leurs dispositions physiques, mentales et morales le permettent :

1) Si nous les faisons travailler selon leur degré de force et d'agilité ;

2) si nous observons dans leurs exercices la gradation des séries faciles, moyennes et difficiles ;

3) si nous mesurons tous leurs exercices d'après la mesure gymnastique ou sportive, c'est-à-dire d'après les règles du développement sexlatéral et proportionnel ;

4) si nous dirigeons tous leurs exercices d'après nos règles hygiéniques et pédagogiques, nous pouvons développer leur force et leur agilité avec la *plus grande sûreté,* et satisfaire à toutes les exigences des anatomistes, des physiologistes, des hygiénistes et des pédagogues.

Augmenter la force et l'agilité de l'homme, c'est :

1) Raffermir sa santé et prolonger ses années d'aptitude au travail ;

2) diminuer le nombre des asthéniques, des malades et des faibles, donc assainir l'espèce humaine ;

3) donner plus d'adresse, plus d'énergie et plus d'initiative aux hommes de métier, d'art et de science ; faciliter le gagne-pain et engendrer le progrès et la bienséance ;

4) augmenter la richesse personnelle et publique et diminuer le paupérisme ; car l'homme fort peut produire plus de travail que le faible, et il peut encore produire lorsque le faible et l'asthénique ne le peuvent plus ;

5) augmenter le nombre des capables, c'est-à-dire de ceux qui savent remplir entièrement tous leurs devoirs envers eux-mêmes, envers leur famille et envers l'État.

Les asthéniques ne peuvent remplir leurs devoirs qu'insuffisamment et les faibles que médiocrement ; ils doivent être protégés et soutenus partiellement ou entièrement par les forts. Dans tous les États il y a actuellement 6 à 15 % d'indigents et 20 à 30 % d'hommes incapables de service militaire.

RÈGLES HYGIÉNIQUES.

Les exercices de tous les sports doivent être soumis aux règles hygiéniques suivantes :

1) Le local sportif doit être bien propre, autant que possible exempt de poussière et bien aéré afin qu'on y respire un air pur.

2) On ne peut commencer les exercices que deux heures après le dîner (ou le repas principal) et une heure après le déjeûner ou le souper. Il est dangereux de travailler plus tôt, car la digestion pourrait être entravée, et l'on pourrait contracter une maladie d'estomac.

3) Avant de commencer les exercices, les sporteurs et les sporteuses mettront des vêtements légers appropriés à leur sport ; ils éviteront les vêtements serrants, surtout ceux qui pourraient comprimer le cou, la poitrine, le ventre ou les pieds.

4) Pour prévenir les accidents, on commencera par s'assurer de la solidité de l'instrument ou de l'engin dont on va se servir ; ensuite on prêtera silencieusement son attention aux exercices ; la distraction, le bruit ou la rêverie étant nuisibles et dangereuses.

5) Les exercices doivent être adaptés au degré de débilité, de faiblesse ou de force des sporteurs. La gymnastique peut être commencée à l'échelon le plus bas du degré des asthéniques. Afin d'éviter les accidents, les asthéniques doivent être exclus des sports assis ; les *faibles* peuvent exercer le cyclisme au gymnase, au vélodrome, dans une salle ou une enceinte sûre et fermée, sans obstacles à vaincre ; le canotage, sur un étang peu profond et l'équitation au manège.

Ce n'est qu'aux sporteurs *de force moyenne ou supérieure* qu'on peut permettre le canotage sur la rivière, le cyclisme et l'équitation dans la rue ou à la campagne.

6) Afin d'éviter un développement unilatéral, bilatéral ou fortuitement plurilatéral, et d'obtenir le développement sexlatéral et proportionnel du corps, on travaillera tous les sports d'après la règle suivante :

Dans chaque série d'exercices, il faut mettre tous les membres du corps en mouvement, et chaque membre un même nombre de fois ou pendant une même durée, et dans la même amplitude de tous les mouvements qui lui sont propres.

7) Il faut commencer le travail par des exercices doux, puis passer aux exercices modérés et durs ; toujours éviter les mouvements violents, et finir par des exercices doux.

8) Les mouvements ne doivent jamais être poussés jusqu'à l'extrême fatigue. Entre les divers exercices, il est bon de se reposer jusqu'à ce que le sentiment de la fatigue soit disparu.

9) Les mouvements doivent être modifiés suivant les circonstances : il faut les modérer quand les battements du cœur sont trop précipités et trop énergiques quand la respiration est trop accélérée et trop courte ; quand ils produisent des sensations anormales et désagréables, telles que le mal de tête, le vertige, la pâleur, une chaleur trop forte et une transpiration trop abondante.

10) Immédiatement avant, pendant ou immédiatement après les exercices, il faut s'abstenir de manger et de boire, car la digestion pourrait être entravée.

11) Pendant et après les mouvements, il faut soigneusement éviter les refroidissements, qui pourraient occasionner des maladies du cœur ou des poumons.

12) Après les exercices il ne faut prendre ni douche ni bain avant que les battements du cœur et le nombre des respirations soient revenus à leur état normal.

DE LA VALEUR DES DIFFÉRENTS SPORTS.

Tous les sports, au point de vue de leur efficacité pour le développement corporel, ne sont pas de même valeur. Il y a des

Sports de qualité supérieure :

1° la gymnastique,
2° la natation,
3° le patinage,
} L'exercice pendant toute sa durée peut être sexlatéral et proportionnel, en nombre, en durée et en amplitude.

Sports de qualité moyenne :

4° la promenade,
5° les jeux,
6° l'escrime,
} L'exercice pendant sa durée, est nécessairement tantôt unilatéral, tantôt bilatéral, et fortuitement plurilatéral, quand même on fait les exercices alternativement de la main gauche et de la main droite.

Sports de qualité inférieure :

7° le cyclisme,
8° le canotage,
9° l'équitation,
} Pendant la durée de l'exercice on est *assis*. L'exécution sexlatérale n'en est pas facilement pratiquable.

Nous apprécions la valeur des différents sports d'après nos Règles sportives, hygiéniques et pédagogiques.

De la quantité des exercices

de chaque sport. — Sous le rapport de la quantité, la gymnastique présente des milliers de séries d'exercices, tandis que

l'escrime imposée	ne	fournit	que	20	séries,
la natation	»	»	»	6	»
le patinage	»	»	»	10	»
la promenade	»	»	»	10	»
le cyclisme	»	»	»	6	»
le canotage	»	»	»	3	»
l'équitation	»	»	»	3	»
l'escrime à volonté	»	»	»	20	»
les jeux	»	»	»	20	»

Donc, la quantité de la matière gymnastique est au moins cent fois plus grande que celle de tous les autres sports réunis. Plus la quantité de la matière d'exercices est grande, plus

LA GRADATION DES EXERCICES

peut être insensible et convenablement échelonnée. En gymnastique il y a peut-être une centaine de séries pour un seul échelon de notre dynamomètre et de notre agilomètre, tandis que dans tous les autres sports il n'y en a qu'une seule. Cet avantage a une grande importance dans l'éducation corporelle de l'homme, surtout de l'homme faible. Car, *plus la gradation est insensible, plus elle facilite l'assimilation de la force et de l'agilité.*

Plus la quantité d'un sport est grande, plus grande est aussi

LA VARIATION,

qui produit l'amusement, l'entrain, la joie des travailleurs. Dans l'éducation de l'homme, la variation du travail est un facteur aussi important que la gradation, car les exercices doivent être un travail revêtu de plaisir (Arbeit im Gewande der Freude), comme dit Guts-Muths. La gradation et la variation doivent être unies partout et toujours pour obtenir un travail vraiment salutaire, et la gymnastique offre vingt fois plus de variation que tous les autres sports réunis.

De la qualité des sports.

La gymnastique nous permet d'exercer *parfaitement tous les membres du corps,* par les espèces : *maintenir, élancer, arquer et tournoyer,* tant par rapport au développement sexlatéral que par rapport au développement proportionnel en durée, en nombre et en amplitude du mouvement.

Cette perfection de développement ne peut être obtenue par aucune autre espèce de n'importe quel sport.

En gymnastique, les séries de six exercices contiennent bien quelques petites imperfections *inévitables,* qui d'ailleurs se retrouvent comme telles dans les séries de tous les sports. Dans le cyclisme, dans le canotage et dans l'équitation, même par la méthode sexlatérale, nous ne pouvons obtenir la flexion entière du tronc en arrière, mais seulement une flexion en arrière dans les vertèbres dorsales ; dans le canotage et dans l'équitation, il n'y a pas d'écartement des jambes en arrière.

De quelque sport qu'il s'agisse, les exercices

unilatéraux	ont une	valeur	simple de	développement,
bilatéraux	»	»	double	»
trilatéraux	»	»	triple	»
quadrilatéraux	»	»	quadruple	»
quinquélatéraux	»	»	quintuple	»
sexlatéraux	»	»	sextuple ou entière de	développement.

Tous ces exercices peuvent être exécutés d'une manière *proportionnelle ou disproportionnelle.* Les exercices proportionnels ont une plus grande valeur de développement que les exercices disproportionnels. Par conséquent les *exercices sexlatéraux et proportionnels ont la plus grande valeur comme moyen de développement corporel.*

Des lieux d'exercices.

Les divers ordres d'exercices ou sports s'exécutent en *plein air* (préau, grand'place ou campagne), *au gymnase, au manège ou au bassin.* Sous ce rapport la gymnastique l'emporte sur tous les autres sports, parce qu'on peut la faire *tout aussi bien à l'air, au préau, qu'au gymnase.* S'il fait beau, on travaille à l'air ; s'il fait mauvais, on entre au gymnase ; si le temps est variable, on passe du préau dans le gymnase ou réciproquement, selon les changements qui surviennent, et voilà comment la gymnastique est pratiquable tous les jours de toute l'année. Pour toutes sortes de raisons, on n'en peut faire autant de la natation, d'une partie des jeux, ni des armes, beaucoup moins encore du cyclisme, du canotage et de l'équitation.

On peut bien se livrer à la natation et au canotage dans un bassin ; faire la promenade pédestre, le patinage, les jeux et le cyclisme au gymnase, l'équitation au manège ; mais leurs véritables lieux d'exercices sont la rivière et la mer pour la natation et le canotage ; la rivière et les terres inondées et gelées pour le patinage ; les rues et les chaussées bien nivelées pour le cyclisme, et pour l'équitation les rues, les chaussées, les champs sablonneux, boueux et raboteux, dans lesquels il y ait des fossés à sauter, des barrières et des haies à franchir. La promenade pédestre est possible même dans les endroits où les ânes et les chevaux ne peuvent plus avoir d'accès ; les forêts épaisses, les sentiers escarpés, les montagnes couvertes de neige et de glace offrent au marcheur l'occasion de ramper, de grimper, d'élancer, de choquer, de basculer, de se lever en appui ou en suspension. Parvenu au sommet de la montagne, il pourra s'écrier avec raison et à pleins poumons : Vive la promenade pédestre, la plus noble et la plus utile de toutes les promenades ! Vive l'excursion pédestre !

Comparons maintenant

LE DANGER

que présentent les différents ordres d'exercices ou sports :

Celui qui travaille dans la limite de sa force et de son agilité, n'est exposé qu'aux dangers inévitables du hasard. Si l'on commence un sport quelconque par les exercices les plus faciles, on peut passer petit à petit aux plus difficiles sans le moindre risque, parce que l'élève connaît ses forces, il sait ce qu'il peut faire et ce qu'il doit laisser. Il n'y a de danger que pour celui qui veut ou qui doit faire des exercices au-dessus de sa force et de son agilité. Un exercice difficile, dangereux, mortel même pour un homme faible ou malade, est un jeu inoffensif pour un homme fort.

Mais, si l'on n'est pas attentif pendant le travail, ou s'il se présente un de ces obstacles fortuits que personne ne peut prévoir, on peut se trouver devant un danger, plus grand dans un sport que dans un autre. Par exemple : Un promeneur distrait heurte quelqu'un ; le mal est insignifiant et se répare avec un « Pardon ! » S'il court, le coup ou le choc sera plus ou moins violent, causera du mal, une contusion, une meurtrissure, une chûte peut-être. Sur la glace, pareille rencontre peut avoir des suites plus graves encore, une foulure, une luxation, une fracture. Un choc à la nage peut devenir fatal, s'il se produit entre deux faibles nageurs. Il en est de même entre deux cyclistes, parce que leur allure est plus rapide et leur élan plus grand que dans les autres sports. Une rencontre de deux barquettes peut être plus funeste encore, lorsque les rameurs ne savent pas nager. Qui sort avec son cheval, sort avec son maître, dit un proverbe. Si le cheval s'emporte ou butte contre un obstacle, la chute du cavalier ayant lieu de plus haut sera plus terrible que celle du cycliste.

Rien de tout cela n'est à craindre avec les moutons ni avec les chevaux du gymnase : ceux-là ne mordent ni ne ruent, ils sont aussi dociles et fixes que le plus grand nombre des autres engins, et l'on y travaille toujours sous la surveillance d'un professeur. La gymnastique est le sport *le moins dangereux*.

Pour ce qui est de l'escrime à volonté : la lutte, la boxe, la canne, le bâton, le sabre en bois ou en fer, l'épée, la baïonnette, on ne sort guère d'avoir tiré une botte sans emporter une meurtrissure, parfois même plusieurs ; de temps en temps une foulure de la main ou du pied, une torsion du cou ou du tronc ; si l'arme casse, elle peut faire des blessures et même causer la mort, et tout cela malgré les masques, les plastrons, les gants et les jambières !

Même les jeux ne sont pas sans dangers. Les chocs y sont plus nombreux, parce que les courses et les sauts se font pêle-mêle, à volonté et avec la plus grande précipitation. Les coups d'épaule, de coude, de poing et de pied peuvent être funestes ; ainsi que les coups de balle, de batte ou de crosse.

On le voit : *il y a certains dangers dans tous les sports,* dans les uns un peu plus, dans les autres un peu moins, dangers inévitables malgré toutes les règles et toutes les précautions.

Heureusement dans la plupart des cas, on en est quitte avec une meurtrissure, une égratignure, une écorchure, un saignement de nez, une syncope, rarement il arrive une foulure, une luxation ou une fracture.

Par l'exercice constant, on devient tellement résistant et dur, qu'on ne sent plus guère une contusion, ni même un coup produisant une égratignure ou une écorchure ; et une foulure se guérit en huit jours, une luxation ou une fracture en quatre semaines. Et après ces accrocs, on se retrouve plus fort et plus sage.

S'exercer, c'est se complaire en sa force et en son agilité. Vaincre les difficultés, braver les dangers, rend fort et agile, énergique et courageux ! Belles qualités dont on a constamment besoin dans la vie.

Qu'arriverait-il, si nous avions toujours peur du danger ? Nous ne pourrions plus circuler dans la rue, de crainte qu'une tuile ne nous tombe sur la tête. L'homme courageux échappe à mille dangers, où le peureux est sûrement blessé, et je ne parle même pas des tuiles qu'on appelle faiblesse, difformité, maladie ! Plutôt que de les attraper sur le corps, ne vaut-il pas infiniment mieux affronter les petits hasards, les dangers inoffensifs des exercices pour arriver à la force et à la santé ?

Nous venons de démontrer que, *sous tous les rapports,* la gymnastique sexlatérale et proportionnelle l'emporte sur tous les autres sports : Vingt fois plus riche, vingt fois mieux graduée et mieux échelonnée, vingt fois plus variée, elle offre surtout une *perfection de développement corporel,* qu'il est impossible d'atteindre par aucune espèce de n'importe quel autre sport. Seule, elle nous permet de travailler exactement d'après les *règles hygiéniques* et de profiter *entièrement* de tous les avantages qu'elles présentent : les exercices unilatéraux, bilatéraux et fortuitement plurilatéraux, même sexlatéraux de qualité moyenne et inférieure ne fournissent qu'un profit partiel. Elle est en outre, *le moins dangereux* de tous les sports.

Pour l'amour de la variation, on peut bien conseiller à tout le monde de *cultiver tous les sports.* Mais il n'y a qu'un petit nombre d'heureux qui puissent suivre ce conseil. Chacun choisira selon ses ressources et surtout selon le temps dont il dispose, un, deux ou plusieurs sports pour son développement corporel ou bien pour le maintien de ses forces et de sa santé. Celui qui a le moins de temps et d'argent à dépenser doit choisir les sports de qualité supérieure, c'est-à-dire avant tout la gymnastique, par laquelle il obtiendra en une demi-heure une plus grande somme d'exercices qu'en trois heures de promenade à pied, en vélo, en barquette ou à cheval. S'il dispose d'un peu plus de temps, il peut ajouter à la gymnastique (ne fût-ce que le dimanche) le patinage en hiver et la natation en été.

Ces trois sports de *qualité supérieure exigent le moins d'argent et de temps.*

Celui qui a quelques heures de plus à dépenser par semaine, peut ajouter aux sports de qualité supérieure ceux de *qualité moyenne :* la promenade ou l'excursion pédestre et les jeux. Quant à l'escrime, elle ne doit être commencée que par les gymnastes déjà capables de vaincre les difficultés des exercices libres, avec instruments et aux engins du degré inférieur et du degré moyen. Sans cette

préparation, il serait présomptueux de vouloir vaincre les difficultés plus grandes que peut opposer un adversaire fort, agile et intelligent. C'est la gradation du facile au difficile qui exige impérieusement ces conditions.

Pour l'apprentissage des armes il n'y a pas de meilleure institution que l'armée, où l'on dispose de tout le temps et de tous les moyens nécessaires et désirables.

Le cyclisme, le canotage et l'équitation sont des sports de *qualité inférieure et ce sont eux qui coûtent le plus d'argent et le plus de temps.* Outre leur infériorité en valeur de développement, ils ont encore le désavantage de présenter *le plus de danger* et d'être toujours exécutés *en assis.* Or, tous les hommes de bureau, tous ceux qui cultivent les arts et les sciences, tous les gens de métiers sédentaires sont *assis* du matin jusqu'au soir, — toute la jeunesse des écoles est *assise* d'abord toute la journée pour assister aux leçons, ensuite toute la soirée pour faire ses devoirs. Ainsi, *toujours assise* pour son éducation intellectuelle, pourra-t-elle essayer de faire son éducation corporelle également *en assis,* par le cyclisme, le canotage et l'équitation ? Ce serait insensé ! Tout le monde *sédentaire* ne souffre t-il pas assez des maladies et des difformités inévitables et inhérentes à l'assis trop prolongé ? Ne sent-il pas plutôt le besoin de s'étendre de tout son long debout, en appui ou en suspension ? et de respirer un air pur dans le préau, dans la rue, dans les parcs, à la campagne ?

Celui dont le développement corporel est assuré par les sports de *qualité supérieure et moyenne,* peut bien aller en cycle, en canot ou à cheval, soit pour varier son travail, soit pour mieux utiliser le temps dans les affaires ; mais il est absurde de vouloir faire son éducation corporelle ou entretenir sa santé par un seul sport de *qualité inférieure*, comme le cyclisme, le canotage ou l'équitation.

Cependant la culture d'un seul sport quelconque, exécuté même d'une manière unilatérale, vaut toujours mieux que l'oisiveté, mère de tous les vices et de toutes les maladies.

DE LA COMPOSITION D'UN EXERCICE.

Pour bien régler la composition d'un exercice, on doit se demander :

1) de quel membre ou de quels membres, et
2) de combien de membres il doit être exécuté ; s'il doit être
3) un maintien ou
4) un mouvement de membres, ou bien
5) un maintien ou
6) un mouvement du corps. Enfin il faut savoir
7) dans quelle direction,
8) en combien de temps,
9) combien de fois, et
10) de quelle manière, il doit être exécuté.

Des membres du corps.

De la tête.

Pendant le travail quotidien, les écoliers, les hommes d'art et de science, de bureau et d'atelier fléchissent la tête en avant, ils la tournent un peu à gauche et

à droite, mais ils ne la fléchissent presque jamais en arrière ni de côté. En travaillant ils tiennent la tête fléchie obliquement en avant à gauche, et un peu tournée à droite. Ils gardent ce maintien toute la journée, durant toute l'année. Ces maintiens pernicieux et ces mouvements unilatéraux engendrent les difformités et les maladies du dos, du cou et de la tête, telles que le dos voûté, le goître scolaire, la migraine, le vertige, l'hémorragie nasale, la myopie, etc.

On peut prévenir toutes ces maladies par un bon maintien de la tête, maintien qui n'est possible qu'à celui qui a la force et l'énergie nécessaires. Il faut donc fortifier le cou par les exercices suivants de la tête :

1° Fléchir la tête en avant et en arrière ;
2° » » à gauche et à droite ;
3° Tourner » » » »

Mais, ce n'est pas tout ; car la gymnastique d'aujourd'hui doit travailler non seulement à développer la force et l'agilité, mais aussi à neutraliser la mauvaise influence des maintiens et des mouvements unilatéraux. Dans ce but il faut

accentuer la flexion de la tête en arrière ;
» » » » à droite ;
» le tour » » »

soit par l'amplitude du mouvement, soit par la durée, soit par le nombre des répétitions de l'exercice. De cette manière, les personnes qui ne peuvent pas éviter entièrement les maintiens et les mouvements unilatéraux, ont au moins l'avantage de remettre dans l'état normal la distribution du sang, de l'énergie et de la chaleur, ne fût-ce que pour quelques heures.

Des yeux.

Généralement les enfants entrent à l'école avec des yeux sains. Dans les écoles primaires, il n'y a qu'un petit nombre de myopes. Dans les écoles moyennes ce nombre devient déjà grand, et il devient énorme dans les écoles supérieures. Les pédagogues ont remarqué, qu'après les grandes vacances, pendant lesquelles les élèves ne lisent et n'écrivent que fort peu, mais se promènent beaucoup, la moitié de ceux qui étaient un peu myopes, avaient regagné une vue normale à la reprise des cours.

Cela prouve que plus les élèves travaillent, plus ils deviennent myopes. La fatigue excessive, la débilité d'un corps encore jeune les empêchent de se tenir droits quand ils travaillent pendant de longues heures ; le tronc s'affaisse, la tête se penche vers la table, et la distance visuelle diminue à tel point que les yeux se trouvent dans une accommodation anormale ; de là un relâchement du muscle ciliaire et du cristallin, ainsi que l'allongement du globe de l'œil, causes de la myopie. Le véritable remède sera d'éviter le surmenage et d'introduire les exercices des yeux.

On fait les exercices des yeux simultanément avec ceux de la tête, savoir :

1° Fléchir la tête en avant et en arrière en baissant et en levant les yeux ;
2° Fléchir la tête à gauche et à droite en regardant à gauche et à droite ;
3° Tourner la tête à gauche et à droite en regardant en arrière.

Ces mouvements des muscles du globe de l'œil servent à les fortifier et à les assouplir ainsi que les nerfs ; à faciliter la circulation ; à vivifier la fonction des

glandes lacrymales et sébacées, qui nettoient et lubréfient l'organe ; ils sont surtout très utiles aux porteurs de lunettes, qui n'accomplissent pas de grands et pleins mouvements du globe de l'œil, le regard devant toujours traverser le milieu des lentilles. Si ces personnes veulent regarder de côté, en haut ou en bas, elles tournent la tête de côté, ou elles font une flexion de la tête en arrière ou en avant. Cette immobilité relative des yeux les affaiblit, en raidit les muscles, y enraye la circulation du sang, diminue la fonction des nerfs et des glandes et prédispose aux ophthalmies.

Le muscle ciliaire et le cristallin, qui se trouvent à l'intérieur du globe de l'œil et qui servent à son accommodation, sont exercés par tous les exercices gymnastiques, surtout lorsqu'on se rapproche, en courant, d'un engin auquel on fait un exercice, par exemple du cheval, du mouton, du fossé, du sautoir de corde, des barres et du rec. Ils le sont encore par le jet et par la prise d'instruments (balles, volants), ainsi que par les brusques mouvements pendant les jeux et les joûtes.

Des bras et des épaules.

Dans nos occupations journalières nous ne mouvons guère les bras qu'en avant et presque toujours devant le corps ; rarement nous faisons des maintiens ou des mouvements sur le flanc ou en arrière du corps. C'est un fait, qu'il est facile de constater partout.

A l'atelier, les meubles, les outils ainsi que les occupations forcent les jeunes gens à se tenir dans les mêmes poses pernicieuses que celles dans lesquelles ils se trouvaient à la maison et à l'école, c'est-à-dire celles où tous les membres gauches font les maintiens, et les membres droits, les mouvements.

Le cordonnier *tient* son cuir de la main *gauche*, il le frappe, le coupe et le troue de la main droite ; le tailleur *tient* son drap de la main *gauche*, le coupe, le coud, le repasse et le brosse de la main droite ; le serrurier s'appuie, en limant, sur la jambe gauche et pousse le corps en avant de la jambe droite : tandis qu'il tient et guide la lime de la main gauche, il la pousse et la tire de la main droite ; le menuisier et le charpentier font de même avec leur rabot, leur scie et leur marteau. Tout le monde *tient* son papier de la main gauche et écrit de la main droite. Le cavalier *tient* la bride de son cheval de la main gauche, manie le fouet, le sabre et la lance de la main droite. Il fait le tir et l'escrime de la main droite.

Ils s'ensuit que le bras droit et l'épaule droite, qui font les mouvements, deviennent plus volumineux, plus forts et plus agiles que le bras et l'épaule gauches, qui font les maintiens ; que l'omoplate et l'épaule gauches sont haussées, tandis que l'épaule et l'omoplate droites sont baissées ; enfin l'habitude de tenir et de mouvoir les bras en avant et sur le devant du corps, produit la poitrine rentrée et le dos rond.

Seuls, les exercices gymnastiques préviennent et corrigent les mauvais effets de ces maintiens et de ces mouvements unilatéraux : en gymnastique nous mouvons les bras dans toutes les directions.

Il est des parents qui croient pouvoir redresser le dos rond et les épaules tombantes de leur enfant par des épaulières ou par des bretelles-épaulières. Ce sont des machines très trompeuses : la première fois que l'enfant les a mises, il a, il est vrai, l'air de se tenir droit ; mais, après une quinzaine de jours déjà, la colonne vertébrale se déjette davantage, et prend une courbe irrégulière ; une ou deux

vertèbres tendent à gauche et les deux ou trois suivantes à droite, tandis que la déviation antérieure des vertèbres cervicales devient si grande, qu'elle produit le goître scolaire. Tout cela donne un air gauche et souffreteux à l'enfant le plus intelligent. Ces déviations compliquées, contractées par les épaulières, sont bien plus difficiles à guérir que les déviations simples du dos rond et des épaules. Il n'y a qu'un remède : la gymnastique.

Des mains et des doigts.

Les exercices de ces membres sont de la plus grande importance. On peut les faire à la maison et au gymnase.

On fléchit les *mains* en avant et en arrière, à gauche et à droite.

La force et l'agilité des *doigts* des enfants sont entretenues et développées par les exercices suivants :

1er ex. : Doigts fléchis et joints : Étendre et écarter les doigts latéralement.

2e ex. : Doigts étendus et joints : Fléchir et écarter les doigts latéralement.

3e ex. : Doigts étendus et écartés latéralement : Joindre le bout des doigts.

4e ex. : Doigts étendus et joints : Écarter latéralement l'un doigt après l'autre, puis tous les doigts à la fois.

5e ex. : Doigts étendus et joints : Écarter transversalement un doigt après l'autre, puis tous les doigts à la fois.

6e ex. : Doigts étendus et écartés latéralement : Fléchir et étendre la 2e phalange d'un doigt, ensuite celle du doigt suivant, puis de tous les doigts à la fois.

7e ex. : Doigts étendus et écartés latéralement : Fléchir et étendre la 1e phalange d'un doigt, ensuite celle du doigt suivant, puis de tous les doigts à la fois.

8e ex. : Doigts étendus et écartés latéralement : Tournoyer l'un doigt après l'autre, puis tous les doigts à la fois.

9e ex. : Le bout des doigts réunis des deux mains en tenant les doigts écartés latéralement : Tournoyer un doigt autour de l'autre, d'abord les pouces, puis les index, etc.

10e ex. : Mettre tous les doigts d'une main à plat sur le sol ou sur la table, en tenant les doigts écartés de manière que le pouce et l'annulaire se trouvent en ligne droite : Tenir pendant 20 à 30 temps.

L'exercice des divers mouvements des doigts des enfants est généralement abandonné au hasard. Qui donc pense aux exercices des doigts ? Sur cent personnes, il n'y en a pas une qui sache écarter les doigts également loin l'un de l'autre, surtout le 3e et le 4e, en tenant le dos de la main creusé. Il est rare de rencontrer quelqu'un qui sache fléchir un doigt sans mouvoir les autres, tenus étendus, et plus rarement encore voit-on quelqu'un capable de fléchir les premières phalanges seules, les autres restant parfaitement étendues. Cette raideur et cette maladresse ne se constatent pas seulement aux doigts robustes et calleux des maçons et des forgerons, mais peut-être plus encore aux doigts effilés des mains blanches ou anémiques de la plupart des dames.

Pourquoi donc cette indifférence, cette coupable négligence dans le perfectionnement des mains et des doigts ? N'est-ce pas de la vigueur et de la dextérité de ces parties du corps que dépend la bonne et prompte exécution de toute main-d'œuvre dans les métiers et dans les arts ? Nos mains et nos doigts ne sont-ils pas nos aides les plus indispensables, même pour exprimer nos pensées ? N'ont-ils donc pas le droit d'être parfaitement exercés afin qu'ils deviennent forts et agiles ?

Si les enfants tiennent mal le crayon, la plume, l'archet ; s'ils ont une mauvaise écriture, un mauvais coup d'archet, un toucher fautif, qui les empêchent de devenir de bons calligraphes, des pianistes ou des violonistes habiles, à quoi faut-il l'attribuer ? Et la danse de St Guy, la crampe et la paralysie partielle, d'où proviennent-elles ? Tous ces maux ont généralement pour cause première le défaut d'exercice, et par suite la faiblesse et la maladresse des mains et des doigts.

Avant le commencement des études (à l'âge de 7 ans), les enfants doivent savoir faire les séries d'exercices des mains et des doigts ; ils auront alors la force et l'agilité nécessaires pour manier avec facilité n'importe quel instrument de musique, d'écriture ou de dessin qu'on leur mettra entre les mains.

A l'école, le professeur de gymnastique peut donner un exercice de doigts comme tâche à faire à la maison. Au bout de quelque temps, il procède à un examen, et s'il est satisfait du résultat, il impose à l'élève un autre exercice.

Du tronc.

Il n'y a pas une partie du corps qui, par rapport aux mouvements, soit plus négligée que le tronc, et par conséquent il n'y en a pas une qui soit sujette à plus de maladies. Presque tout le monde est plus au moins atteint de déviations du bassin, des côtes ou de la colonne vertébrale, produites par les maintiens et les mouvements unilatéraux de nos occupations journalières. En travaillant, nous tenons la tête fléchie en avant et légèrement tournée à droite, afin de bien voir l'objet que nous tenons de la main gauche ; en même temps nous travaillons de la main droite. Si l'on examine cette attitude, on constate, d'après les lois de la statique, les courbures suivantes du tronc :

1) Courbure du cou et des vertèbres du dos à droite ;
2) Courbure des vertèbres lombaires à gauche ;
3) Côté gauche comprimé ;
4) Côté droit bombé ;
5) Épaule gauche haussée, celle de droite abaissée ;
6) Omoplate gauche haussée, omoplate droite abaissée et saillante ;
7) Tronc tourné à gauche ;
8) Bassin tourné à droite ;
9) Hanche gauche rentrée ;
10) Hanche droite proéminente ;
11) Déviation à gauche du sacrum ;
12) Bras droit et jambe droite tournés en-dedans.

Ces courbures s'accentuent à l'état de fatigue. Elles sont augmentées par les mauvaises dimensions de la chaise et de la table, et surtout par la respiration dans cette fausse attitude. Le côté gauche étant comprimé et le côté droit bombé, il entre plus d'air dans le poumon droit que dans le poumon gauche, de sorte que chaque inspiration bombe le thorax encore davantage du côté droit.

Si l'on considère que ces causes multiples exercent leur action sur le tronc d'une manière continue pendant des années, on trouvera naturel que les courbures se transforment en déviations, et que quatre-vingt-dix personnes sur cent souffrent d'une altération des formes, de raideurs, de faiblesses et d'autres maladies. C'est là ce qui

explique ce nombre énorme de malades, obligés d'employer des lunettes, une canne, des bandages herniaires et des béquilles ; cette grande quantité de rhumatisés, de paralysés et de bossus parmi les jeunes et surtout parmi les vieilles gens. Ce n'est pas tant l'âge qui courbe et déforme l'homme : ce sont plutôt les mauvaises attitudes et les maintiens défectueux, ainsi que les mouvements unilatéraux imposés par les occupations journalières, lorsqu'on ne compense pas leur action délétère sur le corps par des exercices gymnastiques sagement ordonnés d'après les règles suivantes :

Dans toute série il faut accentuer (en renforçant) :

1) la flexion du tronc et de la tête en arrière,
2) » » » » à droite,
3) le tour » » » à droite.

Les parents feront bien de recommander à leurs enfants de manier les joujoux et autres objets de la main gauche aussi bien que de la droite. D'une manière générale on doit recommander à tout le monde de se poser et de s'asseoir toujours sur les deux jambes, et jamais sur une seule, ainsi que de tenir le haut du corps droit et la tête levée en travaillant.

Les élèves sont généralement surmenés, obligés qu'ils sont de se tenir droits pendant deux, trois et même quatre heures consécutives. Il leur faudrait, surtout pendant les leçons d'écriture, de dessin, d'arithmétique et autres, alors qu'ils doivent manier la plume ou le crayon, l'aiguille ou le crochet, un repos de cinq minutes toutes les demi-heures ; ils se reposeraient en appuyant le dos contre le dossier et en tenant les mains sur la table. En outre, ils devraient journellement, ou au moins trois fois par semaine, recevoir des leçons fructueuses de gymnastique, où ils feraient non pas trois ou quatre exercices par heure d'après un système de hasard quelconque, mais bien quinze à vingt exercices aux engins et une série d'exercices libres ou avec instruments d'après une méthode scientifiquement établie. Car les exercices libres et avec les bâtons, les leçons de maintien ou de danse, ou bien trois ou quatre exercices aux engins par leçon sont insuffisants pour combattre avantageusement les courbures et les déviations de la taille.

Il est des mères qui ont des enfants droits, mais qui, de peur que le corps de leurs chéris ne vienne à se déjeter, préfèrent les étriquer dans des corsets et des épaulières, plutôt que de leur procurer par la gymnastique, des muscles solides, corsages naturels, qui préservent efficacement le corps de toutes les déviations.

Les *corsets et les épaulières,* avec ou sans ressorts, toutes ces sortes de machines avec lesquelles on croit pouvoir corriger le mauvais maintien, le dos voûté, et redresser les déviations de toute espèce, tous ces appareils compliqués n'empêchent pas les enfants de se déformer de plus en plus.

Certaines gens s'imaginent que le corps grandit comme une plante. Une plante est-elle trop faible et courbée ? on adapte un tuteur à sa tige ou à son tronc, et la plante se redresse en grandissant. Combien de parents n'y a-t-il pas qui, induits en erreur par cette comparaison, espèrent que les déviations du tronc de leurs enfants disparaîtront aussi en mettant le corps dans une machine qui ne le tient raide ou droit qu'en apparence ! Ils se trompent étrangement, car la plante vit et grandit dans l'immobilité, tandis que notre corps ne peut se développer que par le mouvement. Or, en mettant un corset ou un appareil quelconque à un enfant, vous suspendez chez lui le mouvement ; ses membres comprimés deviennent raides ; au bout de quelque temps

ils sont faibles, et se débilitent de plus en plus jusqu'à ce qu'ils n'aient plus la moindre force de résistance : alors le corps se *déjette* tout à fait, alors se produisent les déviations latérales et transversales, ainsi que la torsion de la colonne dorsale, la déformation et la sortie des côtes.

Que les parents le sachent bien : pour combattre efficacement l'influence pernicieuse des mauvais maintiens contractés sur les bancs des écoles et sur les chaises disproportionnées à la taille de leurs enfants, il n'y a que les exercices gymnastiques.

Des jambes et des hanches.

Arrivé à l'âge de deux ans, l'enfant grimpe sur les tabourets, les chaises, les sophas, les tables ; puis il en saute. C'est le moment de lui enseigner le saut en profondeur, d'après les règles de la gymnastique. Il convient de lui apprendre à faire la flexion des jambes au moment de la descente, afin de le préserver des chutes dangereuses que peut entraîner une descente à jambes raides ou étendues et dont une foulure du pied ou du genou, une hernie ou une luxation des hanches peut être la conséquence. De pareils accidents se préviennent bien mieux en apprenant aux enfants à opérer la descente convenablement, qu'en leur défendant de grimper sur les meubles, d'abord parce qu'en les condamnant à l'immobilité on les affaiblit, et ensuite parce que, dès qu'ils seront un instant abandonnés à eux-mêmes, ils grimperont quand même et le danger pour eux sera plus grand encore.

Il existe une idée bien fausse, invétérée pour ainsi dire parmi les parents, relative à l'écartement des jambes, qu'ils considèrent comme très dangereux, surtout pour les filles. Ils s'imaginent que les écartements doivent provoquer des hernies, des chutes de matrice et d'autres accidents. Cependant, rien n'est moins vrai : l'expérience, d'accord avec la science, prouve que pendant ces exercices il arrive précisément le contraire de ce qu'ils redoutent tous.

En effet, au commencement d'un effort, ainsi qu'à l'approche d'un danger, les ouvertures du corps se ferment automatiquement, sans que la volonté de l'individu y soit pour rien ; la contraction des muscles sphincters et orbiculaires est même en raison directe de l'effort.

Que l'on approche le doigt des yeux d'une personne, même en la prévenant : involontairement elle les fermera. Celui qui lève un grand fardeau fermera la bouche et presqu'entièrement les yeux.

Un vif rayon de lumière contracte les muscles annulaires de l'œil et de l'iris. Un homme en colère grince des dents et tient les lèvres entr'ouvertes.

Nous obtenons donc, en écartant les jambes, un effet diamétralement opposé à celui que, sans aucune raison, beaucoup de personnes redoutent.

Tous les exercices gymnastiques en général, et les écartements en particulier, rendent nos muscles annulaires plus forts et plus résistants ; ils préviennent par conséquent les hernies, les chutes de matrice, et beaucoup d'autres accidents encore.

La défense faite aux enfants d'écarter les jambes contribue à les rendre raides, faibles, maladroits et gauches ; elle les empêche de devenir forts, agiles, beaux et gracieux ; elle les prédispose ainsi à une foule d'accidents, et notamment aux nombreuses maladies qui affligent les femmes.

Les écartements développent les jambes, le bassin et les parties adjacentes ; ils donnent cette beauté que l'on admire tant chez les danseurs et les danseuses de

profession. Il y a plaisir à regarder leurs jambes si droites, si bien développées, qu'ils écartent avec tant d'aisance et qui leur donnent une démarche si gracieuse.

Parents, n'enviez-vous pas ces avantages pour vos fils et pour vos filles ? Donnez-leur donc les moyens de les acquérir pour qu'à leur tour ils puissent transmettre à leurs descendants un peu plus de force, d'agilité, de beauté et de grâce.

Des pieds et des orteils.

Si les parents veulent que leurs enfants apprennent à bien poser les pieds, ils doivent observer les règles suivantes :

1) Ne pas laisser marcher le bébé sur les mains ni sur les genoux, ou bien aussi peu que possible ;

2) S'ils aident le bébé à la marche pédestre, ne pas le lever de manière qu'il marche sur la pointe des pieds ;

3) En conduisant l'enfant d'une main, ne pas le tirer vers le haut ni en avant ;

4) Ne pas lui permettre de croiser les pieds, ni de se poser sur un pied ;

5) Lui mettre des souliers sans talons et assez larges pour le mouvement des orteils ;

6) Examiner ses pieds et sa chaussure tous les jours. Si l'enfant a une écorchure au pied, ou bien une inégalité dans sa chaussure, y remédier tout de suite.

C'est la faute des parents si leurs enfants posent les pieds en dedans.

Quant aux élèves de l'école qui posent les pieds en dedans et qui ne peuvent pas suivre un cours orthopédique, le professeur de gymnastique peut leur donner comme tâche quotidienne les exercices suivants, qui se font 10 à 20 fois en pose pédestre étendue et jointe, en tenant les mains sur les hanches :

1) Se lever sur la pointe des pieds ;

2) Écarter et rapprocher la pointe des pieds ;

3) Sautiller ou sauteler sur la pointe des pieds ;

4) Fléchir les jambes en se dressant sur la pointe des pieds, en tenant les talons joints et les genoux écartés ;

5) Marcher en avant, en tournant les jambes et les pieds en dehors autant que possible à chaque pas ;

6) Sautiller sur la pointe du pied gauche latéralement à droite et sur la pointe du pied droit latéralement à gauche.

Ces exercices doivent être exécutés deux ou trois fois par jour, avant le repas ou bien 1 à 2 heures après. Pendant les exercices les parents doivent surveiller leurs enfants.

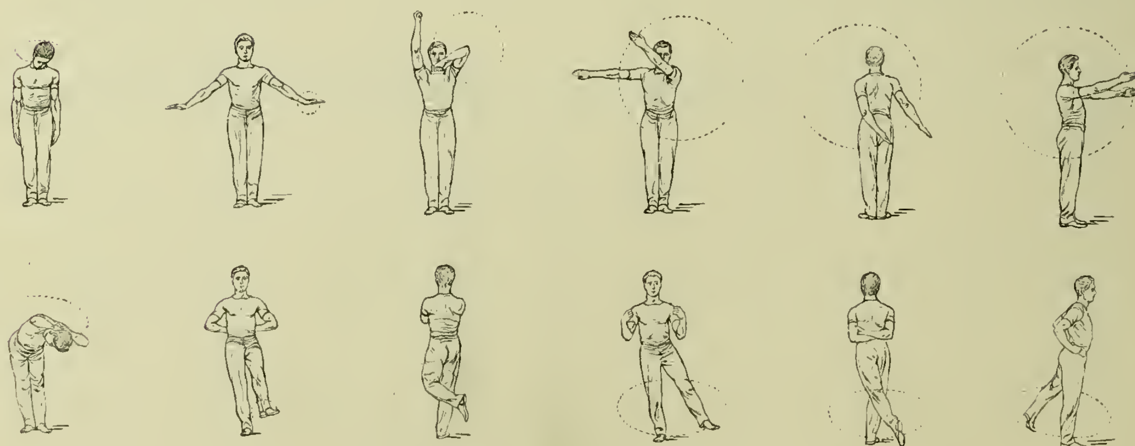
DU NOMBRE DES MEMBRES AVEC LESQUELS ON EXÉCUTE UN EXERCICE.

Une série contient 24 à 1 exercices au moyen desquels on meut un même nombre de fois tous les membres du corps, chaque membre dans tous les mouvements qui lui sont propres. Tous les exercices d'une série sont toujours exécutés avec le même nombre de membres, soit avec 1 ou 2 membres, soit avec 3, 4, 5 ou plus, par exercice.

Voici quelques séries d'exercices exécutés avec un seul membre par exercice :



Elancer alternativement 1 membre.



Tournoyer alternativement 1 membre.



Tournoyer alternativement 1 membre.

Le travail de 2 *membres* par exercice comprend 3 variétés :
Pour la 1re variété, on travaille de 2 membres inverses *) du corps supérieur ou inférieur :

la tête et les yeux,
le tronc,
les bras supérieurs,
les bras inférieurs,
les mains,
les doigts,
les jambes supérieures,
les jambes inférieures,
les pieds et les orteils :



Elancer 2 membres en direction égale.

*) On nomme *membres inverses:* les épaules, les bras supérieurs, les bras inférieurs, les mains, les doigts, les jambes supérieures, les jambes inférieures et les pieds.
Les *membres inégaux* sont les suivants : Bras supérieur gauche (droit) et bras inférieur droit (gauche); main gauche (dr.) et bras supérieur ou inférieur droit (g.); doigts de la main gauche (dr.) et main droite (g.); bras supérieur et inférieur gauche (dr.). — Jambe supérieure gauche (dr.) et jambe inférieure droite (g.) etc.



Arquer 2 membres ou 1 seul.

Comme 2e variété, nous travaillons d'un membre de la moitié supérieure du corps et d'un membre de la moitié inférieure :

la tête et les yeux,
le tronc,
le bras et la jambe gauches (droits) supérieurs,
» » » (») inférieurs,
la main et le pied gauches (») (doigts et orteils) :



Elancer 2 membres.

La 3e variété comprend le travail

de la tête et des yeux, à part en 3 exercices comme dans la série précédente,
du tronc, ou bien réunis aux exercices suivants comme exercices partiels,

du bras gauche supérieur et de la jambe droite supérieure,
» droit » » » gauche »
» gauche inférieur » » droite inférieure,
» droit » » » gauche »
de la main gauche et du pied droit (doigts et orteils),
» droite » gauche » » :



Elancer alternativement 2 membres inverses en direction égale.

En travaillant de *3 membres* par exercice, on fait les exercices de la tête, des yeux et du tronc simultanément avec les exercices des bras et des jambes des 3 variétés précédentes :

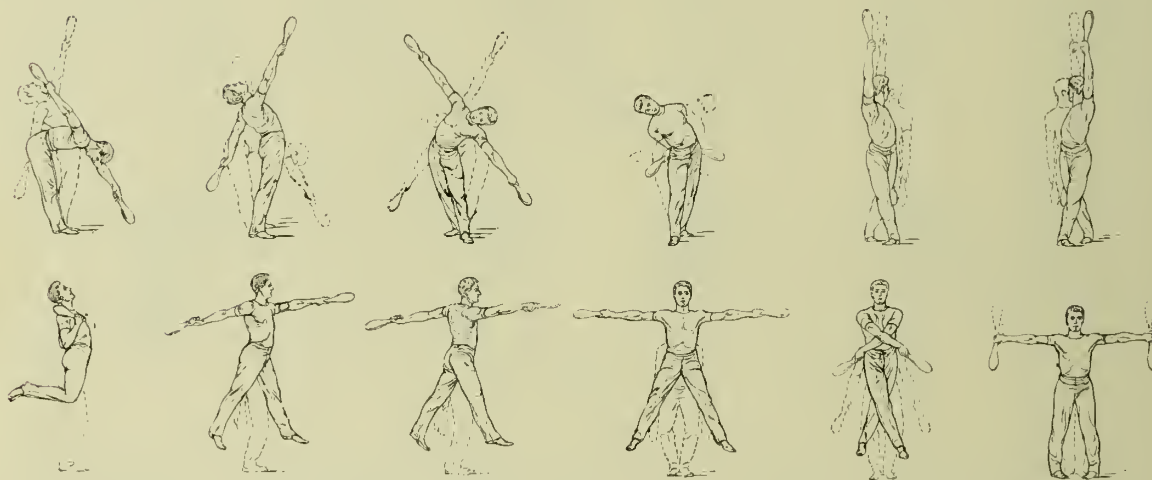


Elancer simultanément 3 membres en direction égale ou inverse.

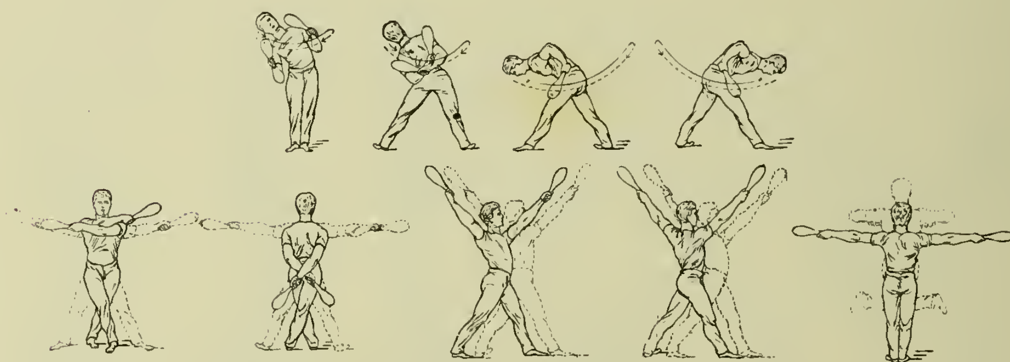
Pour le travail de *4 membres* par exercice, il y a 3 variétés :

1re variété :

la tête, les yeux et le tronc,
les bras et les jambes supérieurs,
» » » inférieurs,
les mains et les pieds (doigts et orteils) :



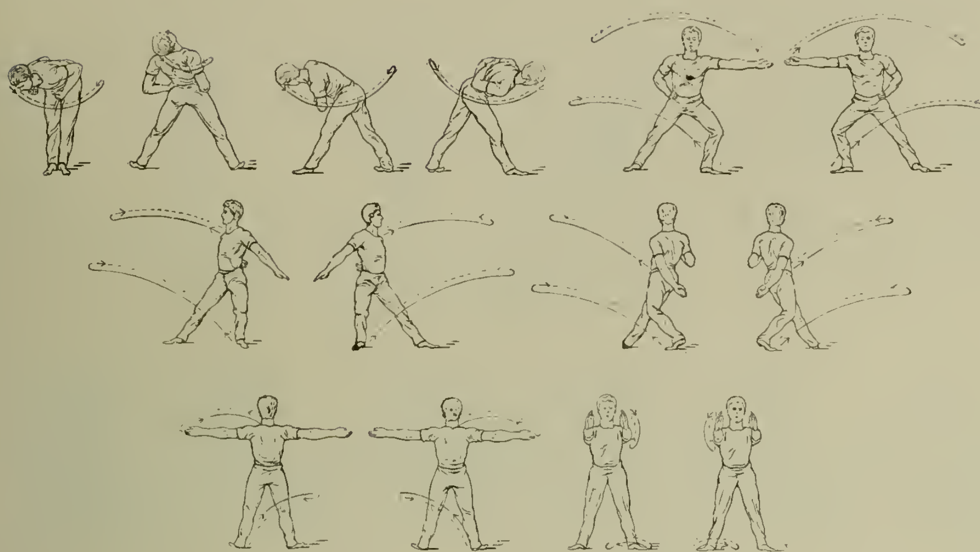
Elancer simultanément 4 membres en direction inverse.



Arquer simultanément 4 membres en direction inverse.

2me variété :

la tête, les yeux et le tronc,
la jambe et le bras gauches supérieurs d'abord, et
» » droits » ensuite,
» » gauches inférieurs d'abord, et
» » droits » ensuite,
la main et le pied gauches d'abord et ensuite
» » droits :



Arquer alternativement 2 membres en direction égale.

3me variété :

la tête, les yeux et le tronc,
le bras gauche supérieur et la jambe droite supérieure d'abord, ensuite
» droit » » » gauche » ,
» gauche inférieur » » droite » d'abord, ensuite
» droit » » » gauche » ,
la main gauche et le pied droit (doigts et orteils) d'abord, ensuite
» droite » gauche » » :



Elancer alternativement 2 membres inverses en direction égale.

Pour travailler de 5 *membres* par exercice, on peut ajouter aux 4 membres des séries précédentes, un exercice de la tête, des yeux ou du tronc, comme dans la série de 3 membres.

Au lieu de progresser à 6, 7, 8 membres par exercice, nous préférons travailler de *tous les membres* à la fois. Il nous faut 8, 6, 4 ou 3 de ces exercices par série :



Mouvements du tronc et de la tête avec maintiens étendus des bras en direction inverse en poses étendues et fendues.



Marcher à fond, de la pose fléchie et jointe, avec tournoiement des bras en direction égale.



Basculer des bras en appui manuel et pédestre.

Il y a des séries d'exercices où les mouvements de la tête et du tronc deviennent partiels :



Pousser, lever, écarter ou rapprocher 1 bras et 1 jambe.

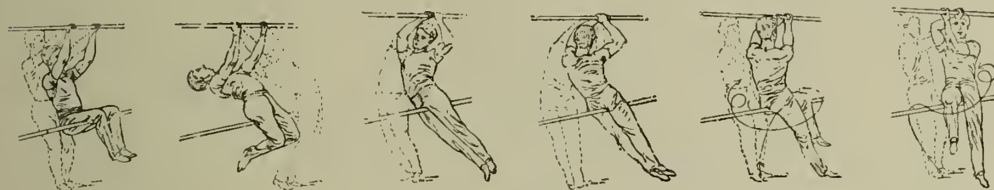
Dans les séries de sautillements, de sautelés et de danses, on ne fait pas de mouvements entiers de la tête et du tronc, parce qu'on ne produirait que des mouvenents vilains, mesquins et ennuyeux. Mais dans la séries de sauts, on peut faire les mouvements de la tête et du tronc, parce qu'on en a tout le temps :



Sauter avec des mouvements simultanés des jambes en direction égale.

Dans tout exercice exécuté à un engin, nous travaillons de tous les membres à la fois ; soit en

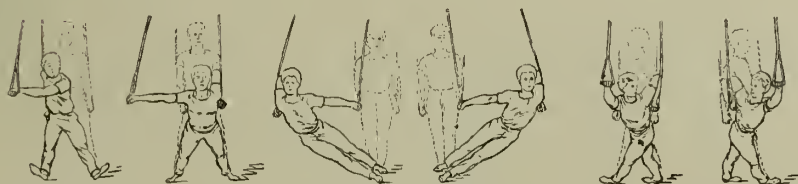
les fléchissant	tous	à la fois	en avant au	1er	exercice	de la série,
»	»	»	en arrière au	2^{e}	»	»
»	»	»	à gauche au	3^{e}	»	»
»	»	»	à droite au	4^{e}	»	»
les tournant	»	»	à gauche au	5^{e}	»	»
»	»	»	à droite au	6^{e}	»	»



Sauteler de la pose sur le sol et de la suspension étendue au rec supérieur, à la suspension mi-fléchie au rec supérieur et à l'assis sur le rec inférieur.



Sauter d'1 pied par-dessus la corde avec mouvements des jambes en direction égale et fléchis des bras en direction égale et inverse, à la pose fléchie sur la natte avec mouvements des bras en direction égale.



Incliner des poses étendues et fendues verticales sur le sol et de l'appui étendu latéral dans les anneaux, à la pose tendue diagonale et à l'appui fléchi et tendu.

MAINTIENS ET MOUVEMENTS DES MEMBRES.

Des maintiens et des mouvements propres a chaque membre.

On ne peut pas mouvoir tous les membres dans les 6 directions, parce qu'ils n'ont pas tous la même musculature.

La tête et le tronc.

Ces membres peuvent être mis en mouvement dans les 6 directions. On peut les

1) fléchir ou tenir fléchis en avant ;
2) » » » en arrière ;
3) » » » à gauche ;
4) » » » à droite ;
5) tourner ou tenir tournés à gauche ;
6) » » » à droite ;

ou bien :

1) fléchir obliquement ou tenir fléchis obliquement en avant à gauche ;
2) » » » » » » à droite ;
3) » » » » » en arrière à gauche ;
4) » » » » » » à droite ;
5) tourner ou tenir tournés à gauche ;
6) » » » à droite.

Les jambes et les bras supérieurs

peuvent également être mis en mouvement dans les 6 directions. On peut les

1) écarter ou tenir écartés en avant ;
2) » » » en arrière ;
3) » » » en dehors ou faire l'abduction ;
4) » » » en dedans ou faire l'adduction ;
5) tourner ou tenir tournés en dedans ;
6) » » » en dehors ;

ou bien :

1) écarter obliquement ou tenir écartés ou lever obliquement en avant et en dedans ;
2) » » » » » » » en dehors ;
3) » » » » » » en arrière et en dedans ;
4) » » » » » » » en dehors ;
5) tourner ou tenir tournés en dedans ;
6) » » » en dehors.

Les épaules et les hanches.

On peut maintenir ou mouvoir les unes et les autres

1) en avant ;
2) en arrière ;
3) vers le haut ;
4) vers le bas.

Le mouvement des épaules est inhérent à celui des bras supérieurs et le mouvement des hanches est compris dans celui des jambes supérieures. Cela fait que l'on ne peut pas exercer les bras supérieurs sans mouvoir les épaules, ni exercer les jambes supérieures sans mouvoir les hanches. Par conséquent, nous n'avons pas besoin de mouvoir séparément ni les épaules ni les hanches.

Les jambes et les bras inférieurs.

On peut :

1) les fléchir ou les tenir fléchis ;
2) les étendre ou les tenir étendus ;
3) les tourner en dedans ou les tenir tournés en dedans :
4) » en dehors » » en dehors.

Pour la facilité du travail, nous faisons le tour des jambes et des bras inférieurs avec celui de leurs membres supérieurs, de manière qu'il ne nous reste que 2 mouvements pour les jambes et les bras inférieurs, savoir : la flexion et l'extension.

Au moyen du tour des bras supérieurs, on peut donner aux bras inférieurs toutes les directions. Il en est de même des jambes inférieures.

Les yeux, les mains et les pieds.

Leurs mouvements et leurs maintiens sont :

1) fléchir ou tenir fléchis en avant ;
2) » » en arrière ;
3) » » en dedans ou faire l'adduction ;
4) » » en dehors ou faire l'abduction ;

ou bien :

1) » » obliquement en avant et en dedans ;
2) » » » » en dehors ;
3) » » » en arrière et en dedans ;
4) » » » » en dehors.

Les doigts et les orteils.

Voici leurs mouvements et leurs maintiens :

1) fléchir ou tenir fléchis en avant ;
2) étendre ou tenir étendus en arrière ;
3) écarter » écartés en dedans ;
4) » » » en dehors.

Quant aux mouvements des orteils, nous les faisons simultanément avec les pieds autant que la chaussure le permet. Les mouvements des doigts peuvent se faire séparément ou simultanément avec les mouvements des mains.

D'après le degré de rotation du bras, le maintien du bras ou de la main est nommé :

Maintien dorsal



Maintien palmaire

Maintien radial



Maintien cubital

D'après le degré de rotation de la jambe, la pose des pieds est nommée :



Pose fermée



Pose angulaire



Pose ouverte

La pose du pied est nommée d'après la partie du pied sur laquelle on est posé :

Pose de la pointe des pieds,
» de la plante »
» du talon »

Nous entendons par :

Mouvement ou maintien égal: Faire avec 2 ou plusieurs membres $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$, ou $^1/_1$ extension, flexion, tour, abduction ou adduction.

Mouvement ou maintien inverse : Faire avec un ou plusieurs membres une extension, et une flexion avec un ou plusieurs autres membres.

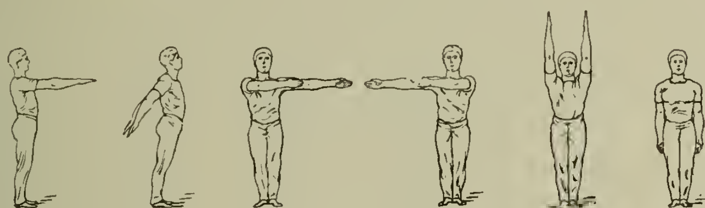
Mouvement ou maintien inégal : Faire une flexion ou une extension avec un membre et un tour ou une adduction avec un autre.

Afin d'obtenir un certain ordre dans les maintiens et les mouvements des membres *fixés* par la pose, l'appui ou la suspension, ainsi que des membres tenus ou mus *librement* pendant l'exécution d'un exercice, nous devons classer par séries les maintiens et les mouvements des bras et des jambes d'après la direction dans laquelle on les exécute.

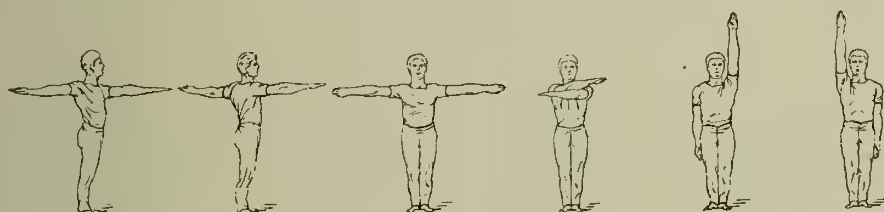
Maintiens ou mouvements des bras pour les exercices libres et avec instruments.

Voici huit séries d'exercices des bras tenus ou mus librement en pose pédestre :

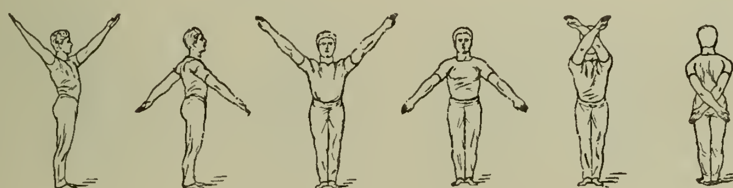
1. — Mouvements ou maintiens des bras étendus en ligne droite et en direction égale :



2. — Mouvements ou maintiens des bras étendus en ligne droite et en direction inverse :



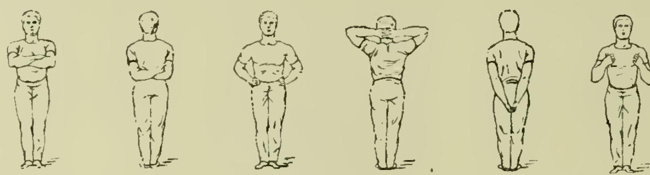
3. — Mouvements ou maintiens des bras étendus en ligne diagonale et en direction inverse :



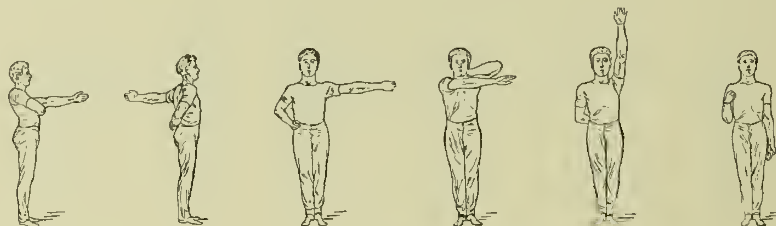
4. — Mouvements ou maintiens, un bras étendu vers le haut et l'autre vers le bas, en ligne diagonale et en direction inverse :



5. — Mouvements ou maintiens des bras fléchis en direction égale ou inverse :



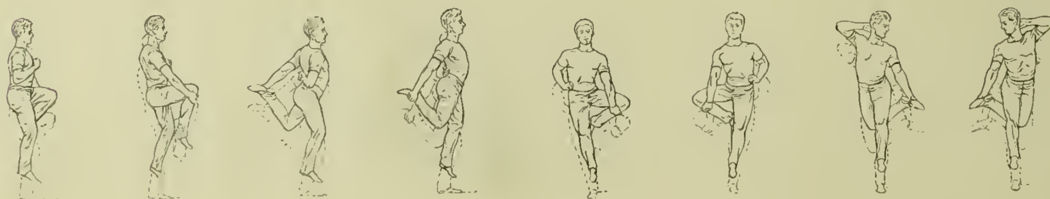
6. — Mouvements ou maintiens dont un bras fléchi et l'autre étendu en ligne droite :



7. — Mouvements ou maintiens dont un bras fléchi et l'autre étendu en ligne diagonale :



8. — Mouvements ou maintiens dont un bras fléchi et l'autre étendu en mettant la main à la jambe ou au pied :



Parmi les nombreux maintiens ou mouvements de bras que l'on pourrait imaginer, nous ne choisissons que ceux des huit sortes précédentes, parce qu'ils sont les plus simples et les plus beaux, et que, se distinguant largement entre eux, ils ne demandent qu'un léger effort de mémoire pour être appris et appliqués.

Les commandements des maintiens de bras étendus doivent indiquer la rotation des bras, ainsi que le maintien des mains et des doigts. Il n'en est pas de même pour les maintiens des bras fléchis, parce que la rotation des bras et le maintien des mains et des doigts y sont compris.

Des liaisons.

Deux, trois, quatre gymnastes ou plus, peuvent être liés entre eux par des maintiens de bras, que nous appelons *liaisons*. Elles sont d'une utilité multiple. Les marches en chaine et en nœud, les conversions et les distances sont facilitées par les liaisons. Maint exercice s'apprend plus facilement par une liaison de plusieurs élèves qu'isolément. Rappelons les pas de danses, les alignements, les conversions, les passages sur un terrain où se meuvent beaucoup de sections à la fois. Mentionnons les liaisons nécessaires pour les danses, les jeux, les pulsions et les tractions.

Indiquons d'abord les

Liaisons par rangs de deux :



Maintiens des deux bras fléchis.



Maintiens d'un bras fléchi et étendu de l'autre.



Maintiens des deux bras étendus.

Voici les

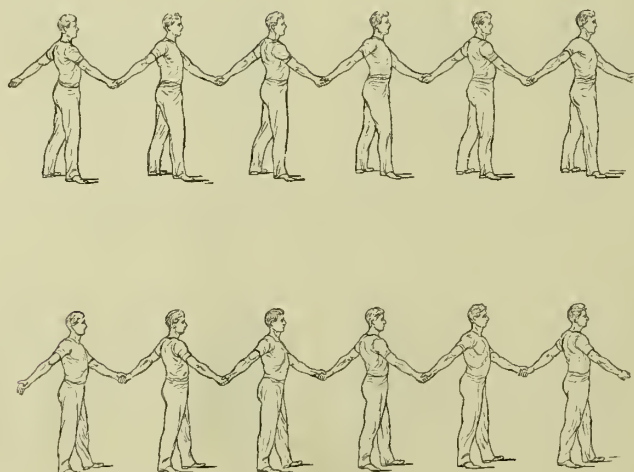
Liaisons par rangs de trois, quatre ou plus :

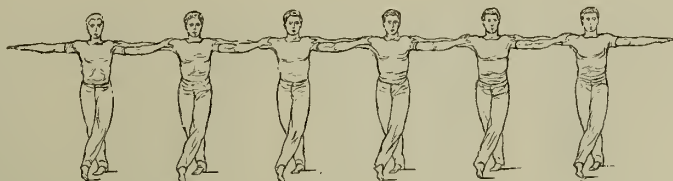


Maintiens des deux bras fléchis.



Maintiens des deux bras étendus en direction égale ou inverse.









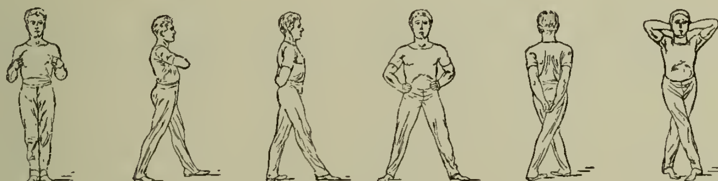


Maintiens des bras étendus en direction inverse.

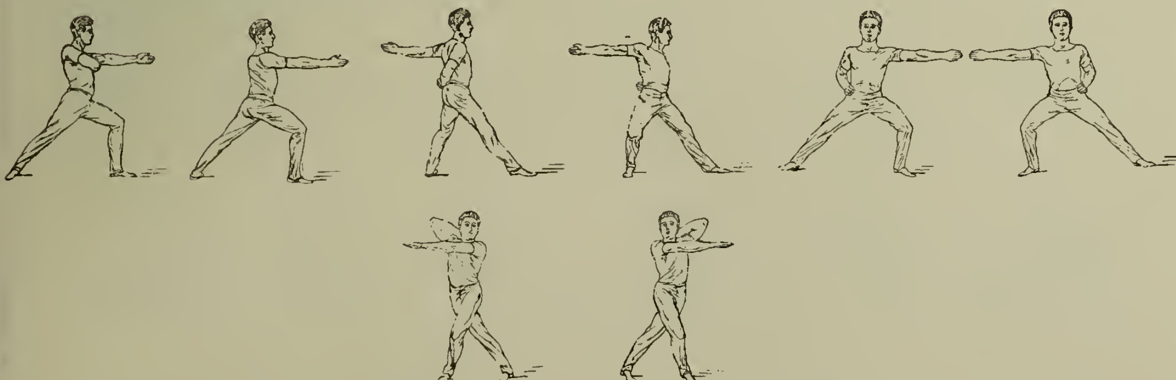
Maintiens ou mouvements des jambes pour les exercices libres et avec instruments.

Comme les maintiens et les mouvements des bras nous classons ceux des jambes en sept séries :

1. — En poses étendues et fendues :



2. — En poses d'à-fond en tenant une jambe étendue et l'autre mi-fléchie :



3. — En poses fléchies et fendues :



4. — En poses dont une jambe étendue et l'autre fléchie entièrement :



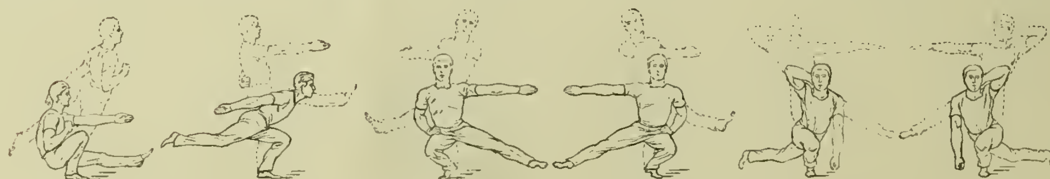
5. — En poses d'1 pied en tenant la jambe portante étendue et l'autre fléchie ou fendue :



6. — En pose d' 1 pied en tenant la jambe portante fléchie et l'autre fendue :



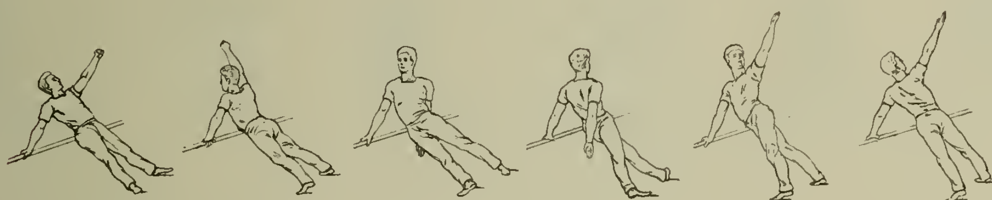
7. — En pose d'1 pied en tenant la jambe portante fléchie entièrement et l'autre écartée :



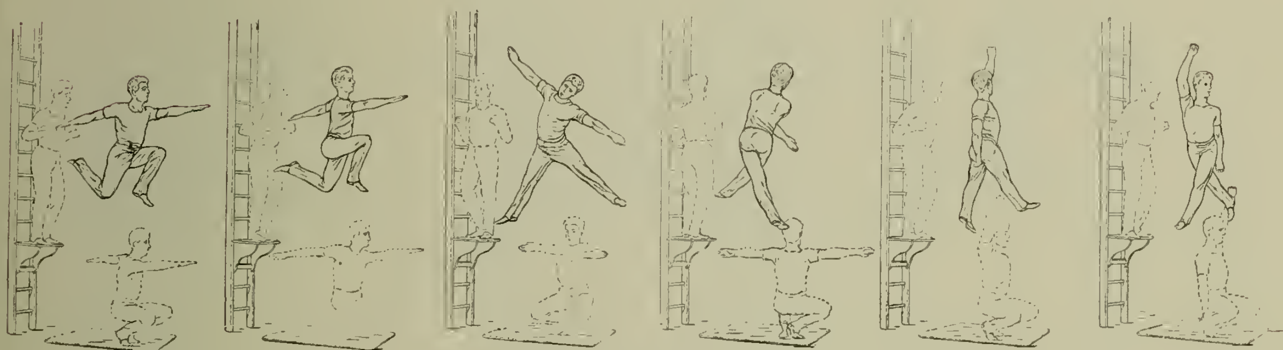
De toutes les poses exécutables nous ne choisissons que les précédentes.

Maintiens ou mouvements des membres libres pour les exercices aux engins.

Tout exercice aux engins est accompagné de maintiens ou de mouvements des membres libres. Si les jambes ou les pieds sont fixés par la pose, l'appui ou la suspension, on fera une des huit séries des maintiens ou des mouvements des bras :



Pose pédestre diagonale sur le sol et appui d' 1 main sur le rec : Maintenir.



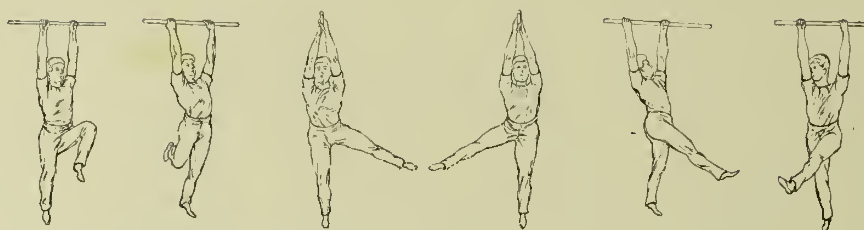
Sauter en profondeur avec mouvements des jambes et des bras en direction inverse, à la pose fléchie sur la natte avec mouvements des bras en direction inverse.

Par contre, si les mains ou les bras sont fixés par la pose, l'appui ou la suspension, on fera une des séries suivantes des maintiens ou des mouvements des jambes :

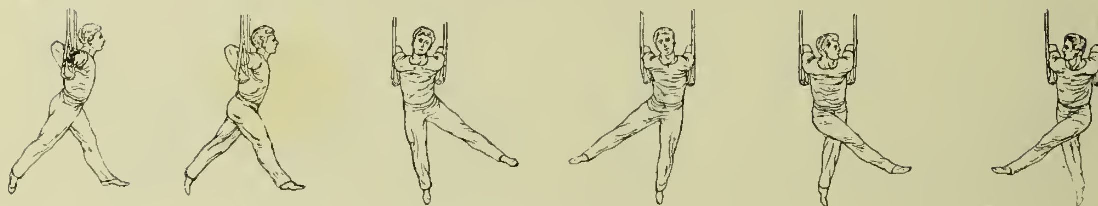
Maintiens et mouvements alternatifs ou successifs et faciles :



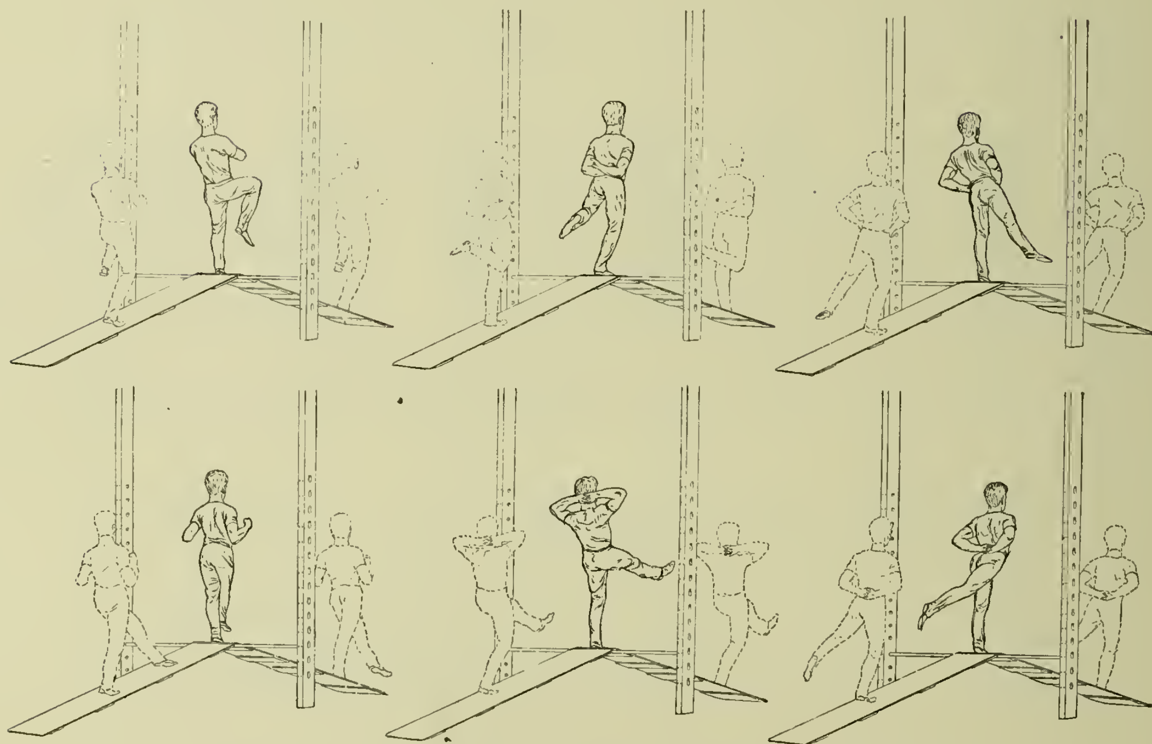
Appui manuel fléchi et pédestre étendu : Mouvements de la jambe libre.



Suspension manuelle étendue : Maintiens faciles d' 1 jambe.

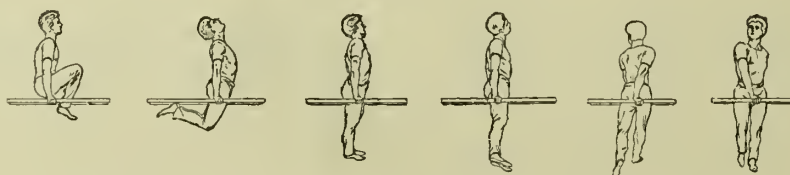


Appui fléchi latéral : Maintiens faciles d' 1 jambe.



Courir avec mouvements des jambes et maintiens fléchis des bras.

Maintiens et mouvements simultanés et faciles :



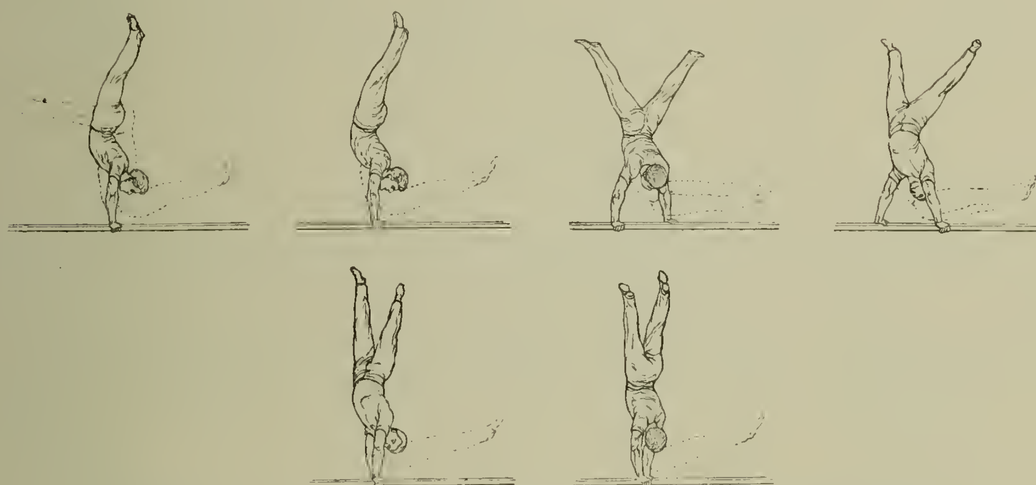
Appui manuel étendu : Maintiens simultanés faciles des jambes.



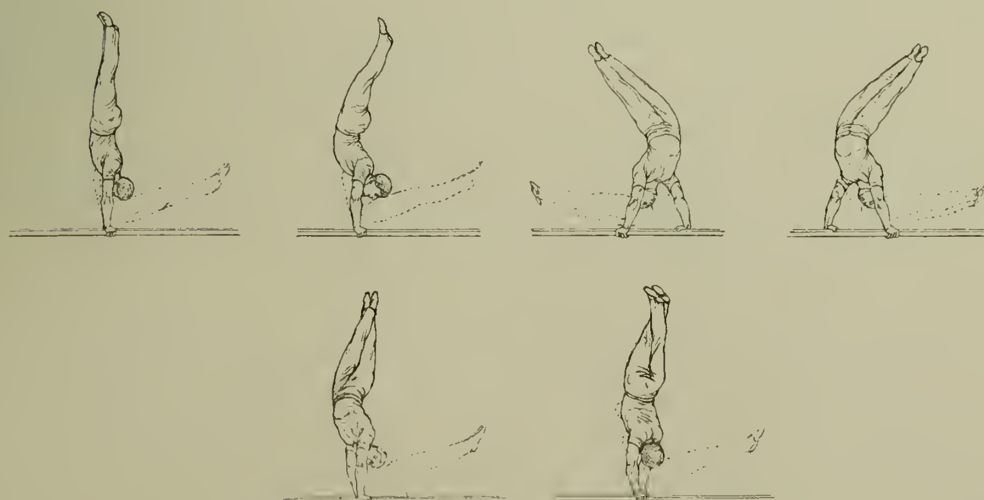
Appui manuel étendu : Maintiens simultanés faciles des jambes.



Pose dorsale, pectorale, épaulière et brachiale supérieure :
Maintiens simultanés faciles des jambes.

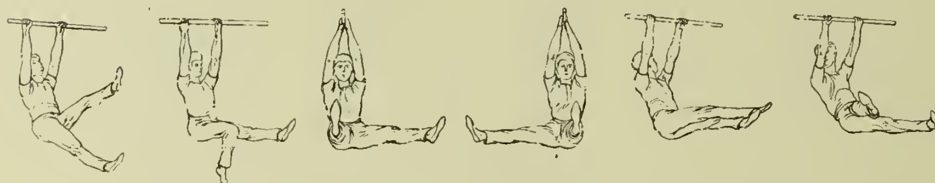


Elancer de l'appui étendu à la pose manuelle étendue avec mouvements simultanés faciles des jambes.



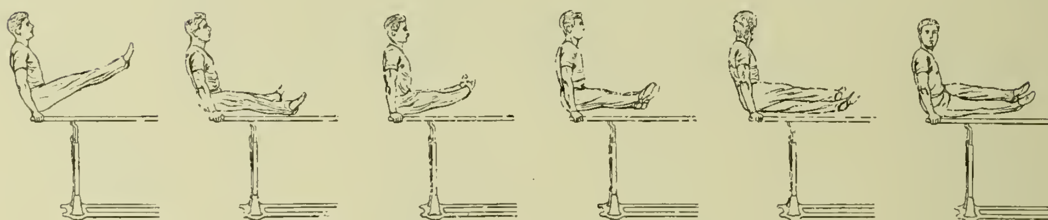
Elancer de l'appui étendu à la pose manuelle étendue avec mouvements simultanés faciles des jambes étendues et jointes.

Maintiens et mouvements alternatifs ou successifs et difficiles :



Suspension manuelle étendue : Maintiens difficiles d'1 jambe.

Maintiens et mouvements simultanés et difficiles :



Appui manuel étendu : Maintiens simultanés difficiles des jambes.

Les maintiens et les mouvements des jambes nous permettent de mettre tous les membres du corps en mouvement dans chaque série d'exercices. Par la flexion des jambes

en avant	nous	obtenons	la co-flexion	du tronc	et de la tête	en avant ;
en arrière	»	»	»	»	»	en arrière ;
à gauche	»	»	»	»	»	à gauche ;
à droite	»	»	»	»	»	à droite ;
par le tour à gauche	»	»	co-tour	»	»	à gauche ;
» » à droite	»	»	»	»	»	à droite.

Par les maintiens et les mouvements, on rend les exercices plus ou moins faciles ou difficiles. Les marches en appui ou en suspension sont facilitées par les mouvements alternatifs des jambes ; les sautillements, les sautelés et les sauts en appui ou en suspension sont rendus plus faciles par des mouvements simultanés des jambes, tandis que les marches, les sautillements et les sauts, les élancements et les tours sont rendus plus difficiles par des maintiens faciles et encore plus difficiles par des maintiens difficiles. Les poses dorsale, testale, pectorale, épaulière et manuelle sont faciles avec des maintiens et moins faciles avec des mouvements de jambes.

DES MAINTIENS DU CORPS.

Les maintiens *fondamentaux* du corps, sur le sol ou aux engins, sont les suivants :

1) Le couché.
2) L'assis.
3) La pose.
4) L'appui.
5) La suspension.

Tout maintien composé de 2 ou plusieurs maintiens fondamentaux est nommé maintien *combiné ;* tels sont :

1) Le couché avec l'appui ou avec la suspension, ou bien avec l'un et l'autre.
2) L'assis » » » » » »
3) La pose » » » » » »
4) L'appui avec la suspension.
5) La suspension avec l'appui.

En spécifiant, nous nommons les maintiens du corps d'après le ou les membres avec lequel ou lesquels on les exécute, savoir :

Le couché.

Être couché veut dire : Tenir son corps horizontalement ou diagonalement sur le sol ou sur un engin quelconque par contact d'une seule ou de plusieurs parties du tronc, et en tenant ou en mouvant les membres libres.

Comme on tient couché le corps, on peut tenir couché chaque membre.

On peut se coucher de tous ses membres sur le sol ou sur un plan horizontal ou diagonal. Dans ce cas, nous n'avons pas besoin de nommer tous les membres sur lesquels on est couché ; il suffit de dire :

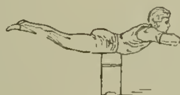

Couché antérieur.


Couché postérieur.


Couché du côté droit (gauche).

Mais, en spécifiant, il faut nommer la partie ou les parties du tronc sur laquelle ou lesquelles on est couché, par exemple :


Couché rénal.


Couché ventral.


Couché dorsal et fessier.


Couché costal et jambier.

En procédant de cette manière, les gymnastes n'auront aucune difficulté pour désigner toutes les combinaisons qu'ils pourront imaginer avec un ou plusieurs des maintiens fondamentaux.

En sous-entendant l'engin, on peut dire correctement : Couchez-vous sur le ventre, sur le dos ou sur le côté gauche ou droit. En nommant l'engin on dit : Couchez-vous la tête sur l'oreiller, le ventre sur le rec, le dos sur la natte, etc.

L'assis.

Être assis veut dire : Se tenir sur le sol ou sur un engin quelconque par contact des 2 fesses ou d'1 seule ou bien des 2 jambes ou d'1 seule, en tenant le corps verticalement, diagonalement ou horizontalement.



Assis des 2 fesses.



Assis de la fesse droite.



Assis des 2 fesses.



Assis des 2 jambes.



Assis d'1 jambe.

On peut combiner l'assis avec l'appui, la suspension ou la pose, ou bien avec l'un et l'autre :



Assis et appui.



Assis et suspension.



Assis, appui et suspension.

La pose.

Si l'on tient le *corps au-dessus* du sol ou d'un engin

à l'aide d'1 ou des 2	genoux,	on se trouve	en pose	genouillère,
» »	pieds	»	»	pédestre,
» »	mains	»	»	manuelle,
» »	bras	»	»	brachiale,
» »	épaules	»	»	épaulière,
»	de la poitrine	»	»	pectorale,
»	du dos	»	»	dorsale,
»	de la tête	»	»	testale,
»	des mains et des pieds	»	»	manuelle et pédestre,
»	des bras » »	»	»	brachiale »

La pose est diversifiée d'après la partie du membre ou des membres, avec lequel ou lesquels on l'exécute :

La pose genouillère est exécutée des 2 genoux ou d'1 seul sur le sol et sur les engins. On peut se poser sur 1 ou 2 genoux en s'appuyant d'1 pied ou des 2, ou bien d'1 pied et d'1 genou :


Pose sur 2 genoux.


Pose sur 1 genou et appui d'1 pied.


Pose des 2 genoux et appui des 2 pieds.


Pose genouillère et pédestre.

L'appui ou la suspension, ou bien l'un et l'autre peuvent être combinés avec la pose genouillère :








Sauter des 2 pieds avec élan de course, par appui manuel et pose genouillère sur le cheval à la pose fléchie sur la natte avec mouvements des bras en direction égale.

La pose pédestre est exécutée sur la plante des pieds, sur les talons ou sur la pointe des pieds.

Voici la


Pose des 2 pieds.


Pose d'1 pied.


Pose manuelle et pédestre.


Pose testale et pédestre.


Pose dorsale et brachiale.


Pose pectorale et brachiale.


Pose testale et manuelle.


Pose brachiale.


Pose manuelle.

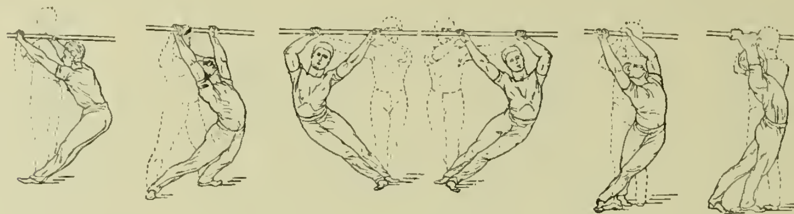
On peut combiner la pose avec l'appui, la suspension, le couché, l'assis ou bien avec l'un et l'autre.



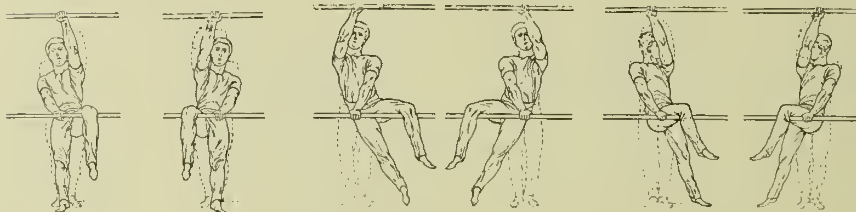





Pose et appui.



Pose et suspension.



Pose, suspension et appui.



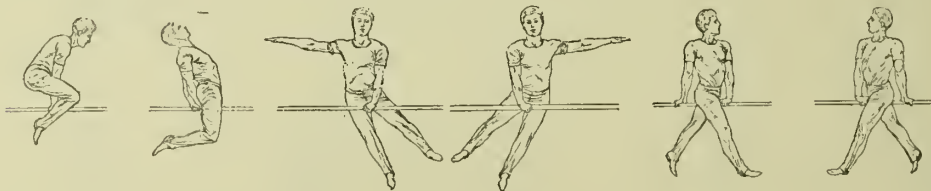
Pose et couché diagonaux, appui et suspension.

L'appui.

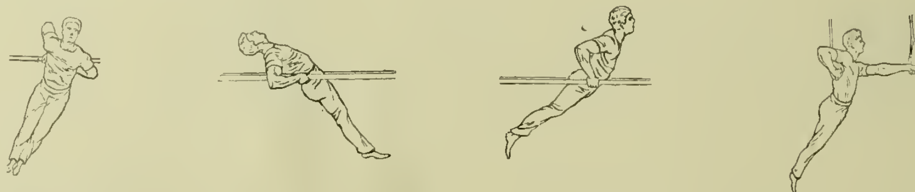
Être appuyé signifie : Tenir son *tronc* entièrement ou partiellement *au-dessus* d'un engin :

Exécuté d'1 ou des 2	mains,	l'appui se nomme appui	manuel,
» » »	bras	» » »	brachial,
» » »	jambes	» » »	jambier,
» » »	genoux	» » »	genouiller,
»	des mains et des pieds	» » »	manuel et pédestre,
»	des doigts	» » »	digital.

Presque tous ces appuis peuvent être exécutés verticalement :



diagonalement :



ou horizontalement :



En s'appuyant horizontalement, on tient le tronc *entre* les bras ou *sur* 1 ou 2 bras.

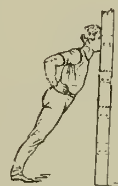
L'appui est également différencié d'après la partie du ou des membres, avec lequel ou lesquels on l'exécute, savoir :

l'appui manuel en appui manuel ou digital,
» brachial en appui des bras supérieurs ou inférieurs,
» man. et péd. en appui des 2 mains ou d'1 seule, des 2 pieds ou d'1 seul,
» man. et genouiller en appui des 2 mains ou d'1 seule, des 2 genoux ou d'1 seul,
» testal et pédestre en appui du front, de l'occiput, ou de la tempe et appui de la pointe, des talons ou du bord externe ou interne des pieds.

Appuyer signifie en outre : Presser d'un ou de plusieurs membres sur ou contre un engin :


Appui dorsal et pose pédestre diagonale.


Appui frontal et pose pédestre diagonale.


Appui facial et pose pédestre diagonale.


Appui frontal et jambier horizontal.


Appui occipital et talonnier horizontal.


Appui temporal et pédestre horizontal.

Quoique nous ne fassions ces exercices que fort rarement, il est cependant nécessaire de les indiquer et de les dénommer pour montrer la justesse et la logique de notre terminologie.

La suspension.

Être suspendu veut dire : tenir son corps *au-dessous* de l'engin :

d'1 ou des 2 mains,	on est en suspension			manuelle,
» » bras	»	»		brachiale,
» » pieds	»	»		pédestre,
» » jambes	»	»		jambière,
des mains et des pieds	»	»		manuelle et pédestre,
» » jambes	»	»	»	jambière,
des doigts	»	»		digitale,
de la tête	»	»		testale,
» et des mains	»	»	»	et manuelle,
» » jambes	»	»	»	et jambière,
» » pieds	»	»	»	et pédestre.

La suspension est diversifiée comme suit :

La suspension manuelle en suspension manuelle et digitale,
» brachiale en » des bras supérieurs ou inférieurs,
» pédestre en » de la pointe des pieds ou des talons,
» jambière en » des jambes supérieures ou inférieures,

la suspension	manuelle	et pédestre en	suspension	des mains ou des doigts et de la pointe des pieds ou des talons,
»	»	et jambière	»	des mains ou des doigts et des jambes supérieures ou inférieures,
»	testale en		»	du menton ou de l'occiput,
»	»	et jambière	»	» » » et des jambes supérieures ou inférieures,
»	»	et pédestre	»	du menton ou de l'occiput et de la pointe des pieds ou des talons.



Suspension de l'occiput et des talons.

Les maintiens fondamentaux et combinés peuvent être exécutés en tenant les bras et les jambes étendus, fléchis, joints, fendus, écartés ou tendus. Nous obtenons donc :

1)	le couché	étendu,	fléchi,	joint,	fendu,	écarté	
2)	l'assis	»	»	»	»	»	ou tendu
3)	la pose	»	»	»	»	»	»
4)	l'appui	»	»	»	»	»	»
5)	la suspension	»	»	»	»	»	»
6)	la pose manuelle et pédestre	étendue,	fléchie,	jointe,	fendue,	écartée	
7)	l'appui » »	»	»	»	»	»	ou tendu
8)	la susp^{sion} » »	»	»	»	»	»	»
9)	» » jambière	»	»	»	»	»	»

Voici quelques figures pour faciliter l'intelligence de ces maintiens :



Assis joint.



Assis fendu.



Assis écarté.



Assis tendu.



Pose genouillère jointe.



Pose genouillère fendue.



Pose genouillère écartée.



Pose genouillère tendue.



Pose pédestre jointe.



Pose pédestre fendue.



Pose pédestre écartée.



Pose pédestre tendue.


Pose manuelle et pédestre jointe.

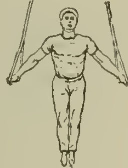

Pose manuelle et pédestre fendue.

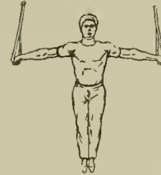

Pose manuelle et pédestre écartée.


Pose manuelle et pédestre tendue.


Appui joint.


Appui.


Appui écarté.


Appui tendu.


Appui manuel et pédestre joint.


Appui manuel et pédestre fendu.

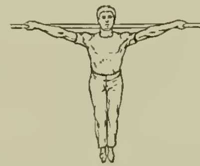

Appui manuel et pédestre écarté.


Appui manuel et pédestre tendu.


Suspension jointe.


Suspension.


Suspension écartée


Suspension tendue.

Les maintiens fondamentaux et les maintiens combinés peuvent être exécutés en tenant le corps verticalement, diagonalement ou horizontalement, ce qui produit

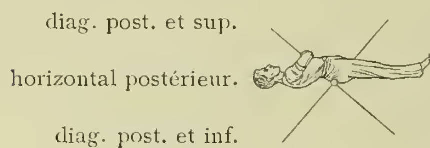
le couché	—	diagonal ou horizontal	
l'assis	vertical,	»	»
la pose	»	»	»
l'appui	»	»	»
la suspension	»	»	»
la pose manuelle et pédestre	—	»	»
l'appui manuel »	—	»	»
la suspension manuelle et pédestre	—	»	»
» » jambière	—	»	»

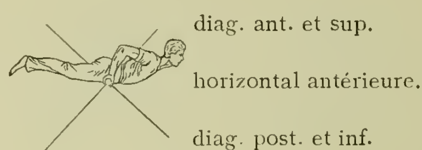
La diagonale peut se faire en avant, en arrière, à gauche ou à droite. Si la tête est portée

en avant,	la diagonale	s'appelle	antérieure,
en arrière,	»	»	postérieure,
du côté gauche,	»	»	gauche,
du côté droit,	»	»	droite,
en haut,	»	»	supérieure,
en bas,	»	»	inférieure.

Couché

diag. post. et sup.
horizontal postérieur.
diag. post. et inf.





diag. ant. et sup.
horizontal antérieure.
diag. post. et inf.

Assis

vertical.

diagonale postérieur.

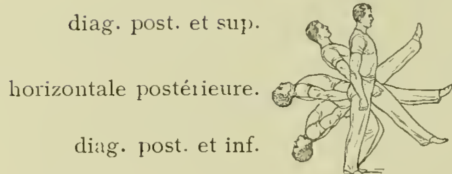


diagonal antérieure.
horizontal (le front sur le sol).

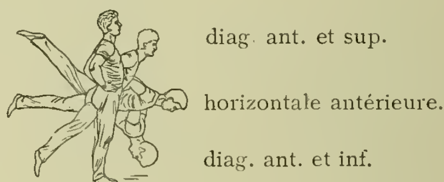
Pose pédestre

verticale.

diag. post. et sup.
horizontale postérieure.
diag. post. et inf.



verticale.

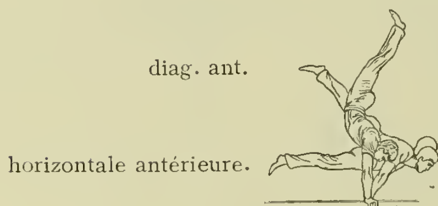


diag. ant. et sup.
horizontale antérieure.
diag. ant. et inf.

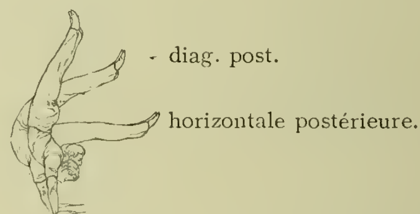
Pose manuelle

verticale.

diag. ant.
horizontale antérieure.



verticale.

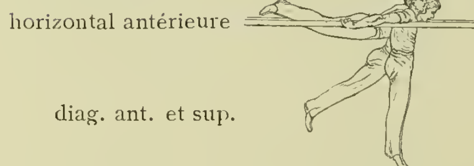


diag. post.
horizontale postérieure.

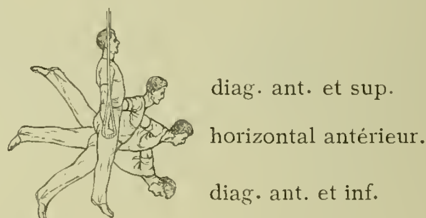
Appui

verticale.

horizontal antérieure
diag. ant. et sup.



vertical.

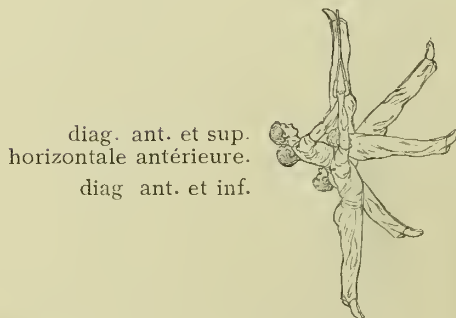


diag. ant. et sup.
horizontal antérieur.
diag. ant. et inf.

Suspension

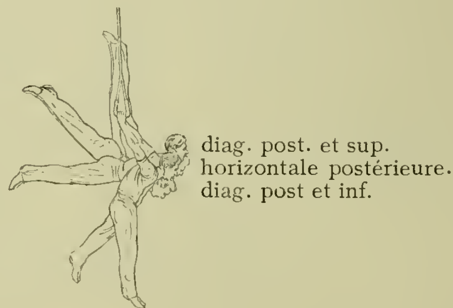
renversée.

diag. ant. et sup.
horizontale antérieure.
diag. ant. et inf.



verticale antérieure.

renversée.



diag. post. et sup.
horizontale postérieure.
diag. post et inf.

verticale postérieure.

Par rapport à l'engin, les maintiens fondamentaux et combinés peuvent être des maintiens latéraux, transversaux et obliques à gauche ou à droite. Par conséquent nous obtenons

le couché	latéral,	transversal,	oblique	à gauche ou	à droite,
l'assis	»	»	»	»	»
la pose	»	»	»	»	»
l'appui	»	»	»	»	»
la suspension	»	»	»	»	»
la pose man^{elle} et péd^{tre}	»	»	»	»	»
l'appui » »	»	»	»	»	»
la suspens^{ion} » »	»	»	»	»	»
» » jambière	»	»	»	»	»

Selon que nous avons l'engin devant nous, derrière nous, à notre côté gauche ou à notre côté droit, nous dénommons les maintiens fondamentaux :

couché	antérieur,	postérieur,	du côté	gauche ou	droit,
assis	»	»	»	»	»
pose	»	»	»	»	»
appui	»	»	»	»	»
suspension	»	»	»	»	»
pose man^{lle} et péd^{tre}	»	»	»	»	»
appui » »	»	»	»	»	»
suspen^{ion} » »	»	»	»	»	»
» » jambière	»	»	»	»	»

Pour désigner un maintien fondamental exécuté à un engin, il faut exprimer :

1° le maintien fondamental,

2° si celui-ci est exécuté en tenant les jambes ou les bras étendus, fléchis, joints, fendus, écartés ou tendus,

3° si l'on tient le corps verticalement, diagonalement ou horizontalement,

4° si c'est un maintien latéral, transversal, oblique à gauche ou à droite,

5° si c'est un maintien antérieur, postérieur, oblique à gauche ou à droite.

Afin d'obtenir une abréviation considérable dans la dénomination des maintiens, nous faisons la convention suivante : Quand nous disons :

couché	nous	entendons	le couché	étendu	et joint horizontal,
assis	»	»	l'assis	»	vertical,
pose	»	»	la pose	»	»
appui	»	»	l'appui	»	»
suspension	»	»	la suspension	»	»

Dans les Tableaux synoptiques suivants, les maintiens du corps sont représentés sous le rapport *a)* des membres,
b) des engins,
c) de la gradation,
d) de la terminologie.

Ces tableaux comprennent des maintiens appartenant aux séries faciles, moyennes et difficiles de chaque degré.

DEGRÉS INFÉRIEUR ET MOYEN

Maintien	Joint.	Écarté latéralement.	Écarté transversalement.
Couché	Couché postérieur.	Couché antérieur.	Couché du côté droit.
Assis étendu			
Pose genouillère étendue verticale			
Pose pédestre étendue verticale			
Pose pédestre fléchie verticale			
A-fond pose pédestre diagonale, 1 jambe fléchie et l'autre étendue	en avant.	du côté gauche.	en arrière.

DEGRÉS INFÉRIEUR ET MOYEN.

Maintien	Joint.	Écarté latéralement.	Écarté transversalement.
Pose sur 1 pied étendue verticale			
Pose manuelle et pédestre			
Appui manuel et pédestre			
Pose dorsale et brachiale.	Pose pectorale et brachiale.	Pose testale et manuelle.	Pose brachiale.

DEGRÉ SUPÉRIEUR.

Pose pédestre horizontale	antérieure.	du côté gauche.	postérieure.
Pose manuelle étendue. fléchie.	Appui manuel horizontal.	Appui horizontal du coude droit.	Appui horizontal des 2 coudes.

	Appui	Latéral antérieur.	Latéral postérieur.	Transversal.	Oblique à droite.
Séries faciles	Pose pédestre tendue diagonale sur le sol et appui manuel fléchi sur le rec				
Séries moyennes	Appui manuel étendu et assis				
	Appui manuel étendu et assis d'1 jambe				
	Appui manuel et pédestre étendus				
	Appui fléchi des 2 bras et étendu d'1 pied				
Séries difficiles	Pose pédestre tendue diagonale sur le sol et appui manuel fléchi d'un bras et tendu de l'autre dans les anneaux				

INFÉRIEUR.

Suspension	Latérale antérieure.	Latérale postérieure.	Transversale.	Oblique.	
Pose pédestre tendue diagonale sur le sol et suspension manuelle étendue au rec					Séries faciles
Suspension manuelle étendue et jambière fléchie					Séries moyennes
Suspension fléchie des 2 mains et d'1 jambe					
Suspension manuelle étendue et pédestre fléchie					
Suspension fléchie des 2 mains et étendue d'1 pied					
Pose pédestre tendue diagonale sur le sol et suspension manuelle fléchie d'1 bras et tendue de l'autre aux anneaux					Séries difficiles

	Appui	Latéral antérieur.	Latéral postérieur.	Transversal.	Oblique à droite.
Séries faciles.	Appui des bras supérieurs ou inférieurs				
	Appui (manuel) étendu (vertical)				
Séries moyennes.	Appui (manuel) fléchi (vertical)				
	Suspension et appui (manuels) fléchis				
Séries difficiles.	Appui (manuel) fléchi d'un bras et tendu de l'autre				
	Pose pédestre tendue diagonale sur le sol et appui manuel tendu horizontal dans les anneaux				

MOYEN.

Suspension	Latérale antérieure.	Latérale postérieure.	Transversale.	Oblique à droite.	
Suspension des bras inférieurs					Séries faciles
Suspension (manuelle) étendue (verticale)					
Suspension (manuelle) fléchie (verticale)					Séries moyennes
Suspension des jambes inférieures ou supérieures					
Suspension (manuelle) fléchie d'un bras et tendue de l'autre					Séries difficiles
Pose pédestre tendue diagonale sur le sol et suspension manuelle tendue aux anneaux					

DEGRÉ

Séries faciles	Pose dorsale verticale latérale.	Pose testale verticale transversale.	Pose pectorale latérale.	Pose des bras supérieurs transversale.
	Pose épaulière transversale.	Pose manuelle et pédestre transversale postérieure.	Appui diagonal supérieur et latéral.	Appui diagonal inférieur et latéral.
Séries moyennes	Pose manuelle étendue verticale transversale.	Pose manuelle fléchie verticale latérale.	Pose des bras inférieurs verticale transversale.	Pose manuelle diagonale transversale.
	Appui manuel horizontal transversal des coudes.	Appui manuel fléchi et suspension brachiale horizontale.	Appui horizontal latéral antérieur.	Appui manuel horizontal latéral du coude droit.
Séries difficiles	Appui brachial horizontal transversal antérieur.	Appui brachial horizontal transversal postérieur.	Appui manuel et pédestre tendu transversal antérieur.	Pose manuelle horizontale transversale.
	Suspension et appui manuels tendus horizontaux transversaux.	Pose manuelle tendue et suspension pédestre latérale.	Appui manuel tendu latéral.	Pose manuelle tendue verticale latérale.

SUPÉRIEUR.

Séries faciles

Suspension diagonale postérieure et supérieure latérale.

Suspension diagonale antérieure et inférieure latérale.

Suspension étendue diagonale antérieure et supérieure latérale.

Suspension étendue diagonale postérieure et inférieure latérale.

Séries moyennes

Suspension horizontale latérale postérieure.

Suspension horizontale latérale antérieure.

Suspension des bras inférieurs horizontale transversale postérieure

Suspension des bras inférieurs horizontale latérale antérieure.

Suspension manuelle et appui épaulier horizontaux transversaux antérieurs.

Suspension horizontale transversale du côté gauche des 2 mains, bras derrière le corps.

Suspension horizontale transversale du côté gauche des 2 mains, bras devant le corps.

Séries difficiles

Suspension horizontale transversale du côté droit d'1 main, bras derrière le corps.

Suspension horizontale transversale du côté gauche d'1 main, bras devant le corps.

Suspension horizontale latérale postérieure d'1 main.

Suspension horizontale transversale antérieure d'1 main.

Suspension manuelle tendue et suspension pédestre fendue latérale.

Suspension manuelle tendue verticale latérale.

Suspension manuelle tendue renversée latérale.

DES MOUVEMENTS DU CORPS.

Les maintiens précédents peuvent être accompagnés de mouvements des membres et du corps.

Il est des mouvements par lesquels le corps change de place partiellement, tels que marcher sur place, élancer, choquer, basculer, lever, tourner. Par contre il en est d'autres par lesquels le corps change de place entièrement, tels que marcher, grimper, glisser, balancer dans toutes les directions et sautiller, sauteler, sauter, danser, tourner sur place ou dans toutes les directions.

Marcher veut dire : changer son point d'appui d'un membre à l'autre, de manière que l'appui d'un membre soit déjà commencé avant que celui de l'autre membre soit terminé. La marche à l'aide

des pieds,	s'appelle la marche		pédestre,
» jambes,	»	»	jambière,
» mains,	»	»	manuelle,
» bras,	»	»	brachiale,
» pieds et des mains,	»	»	manuelle et pédestre,
» jambes et des mains,	»	»	» jambière,
» pieds et du dos,	»	»	pédestre et dorsale.

On peut marcher en pose, en assis, en couché, en appui et en suspension.

Sautiller	veut dire :	quitter son	point d'appui	pendant	1/8 jusqu'à 1/2 seconde.
Sauteler	»	»	»	»	1/2 seconde.
Sauter	»	»	»	»	plus d'1/2 seconde.

On sautille, on sautelle et l'on saute en hauteur, en largeur ou en profondeur, en hauteur et largeur, en largeur et profondeur ou en hauteur, largeur et profondeur, de la pose, de l'appui, de la suspension ou de l'assis, par une extension ou flexion saccadée faite des pieds, des jambes, des mains, des bras, du tronc ou bien des pieds et des mains, etc.

Courir signifie : quitter son point d'appui à chaque pas pendant 1/8 jusqu'à 1/2 seconde et plus ; on peut courir en sautillant, en sautelant et en sautant d'un pied sur l'autre.

En réunissant deux, trois ou plusieurs exercices de différentes espèces, par exemple poser, marcher, courir, sautiller, sauteler ou sauter, on produit un exercice de *danse*. Les danses combinées avec des tournoiements autour de l'axe de longueur du corps s'appellent danses tournantes. Les quadrilles sont des danses alternées de poses, de marches, de courses, de sautillements, de sautelés ou de sauts combinés avec des exercices tactiques.

On peut *tourner* le corps autour de son axe de longueur, de largeur et d'épaisseur. Nous divisons un tour entier en huit parties, savoir : 1/8, 1/4, 3/8, 1/2, 5/8, 3/4, 7/8, 8/8 de tour.

Le tour d'un rang, d'une colonne, etc., est nommé *conversion*.

Élancer veut dire : faire un mouvement oscillatoire du corps autour d'un axe servant d'appui ou (et) de suspension : soit des mains, des bras, des jambes, etc.

Choquer signifie : faire un mouvement brusque avec un choc, ou avec un élan d'abord et avec un choc ensuite. On peut choquer de la suspension à l'appui, du couché sur le sol à la pose, de l'appui ou de la suspension à la pose pédestre sur le sol.

Balancer signifie : donner un mouvement oscillatoire à son corps à l'extrémité libre d'un engin vertical et oscillant.

On s'élance et on se balance en avant et en arrière, à gauche et à droite, et en cercle à gauche et à droite.

Basculer veut dire : faire un mouvement montant et descendant du corps. On peut faire ce mouvement en fléchissant et en étendant les pieds, les bras ou les jambes, soit en pose pédestre ou manuelle, soit en appui ou en suspension, ou bien du couché à la pose, de l'appui à la suspension, de celle-ci à l'appui. On peut dire également : *Se lever* de l'appui fléchi à l'appui étendu, ou bien se lever de la suspension à l'appui, etc.

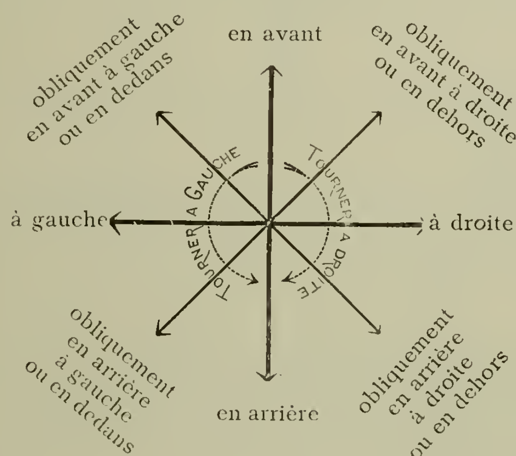
Grimper consiste en un mouvement alternatif de suspension et d'appui des mains et des pieds ou bien des bras et des jambes.

Glisser est un mouvement du corps le long d'un engin vertical, diagonal ou horizontal que l'on tient des mains (ou) et des jambes ou sur lequel on est en pose, en appui, en suspension, en assis ou en couché ou bien l'un et l'autre.

DE LA DIRECTION.

Du plan horizontal.

Tout maintien ou tout mouvement d'un membre peut se faire dans toutes les directions données par des lignes allant du centre aux 360 degrés de la circonférence d'un cercle. Cependant, en une série, nous ne nous servons que de 6 directions principales, savoir :



4 directions en lignes droites :

1e En avant.
2e En arrière.
3e A gauche.
4e A droite.

et 2 directions en lignes semi-circulaires :

5e Tourner à gauche ou en dedans.
6e » à droite ou en dehors.

ou bien :

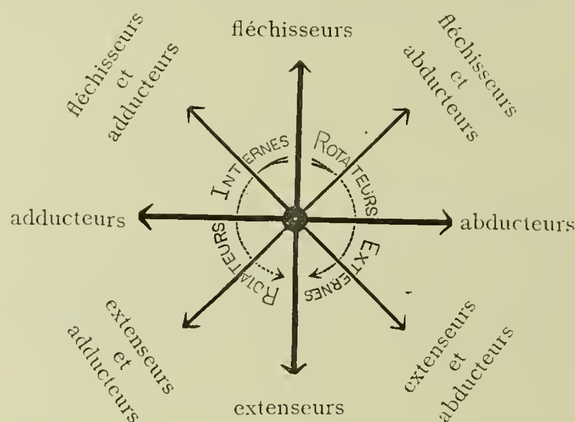
4 directions en lignes obliques :

1e	Oblique	en avant à gauche ou en dedans.
2e	»	en arrière à droite ou en dehors.
3e	»	en avant à droite ou en dehors.
4e	»	en arrière à gauche ou en dedans.

et 2 directions en lignes semi-circulaires :

5e	Tourner	à gauche ou en dedans.
6e	»	à droite ou en dehors. *)

Ces 6 directions correspondent aux 6 espèces de fonctions musculaires. Prenons pour exemple les mouvements de la jambe droite supérieure :



1°	La direction	en avant	correspond aux	muscles	fléchisseurs.
2°	»	en arrière	»	»	extenseurs.
3°	»	à gauche	»	»	adducteurs.
4°	»	à droite	»	»	abducteurs.
5°	»	du tour gauche	»	»	rotateurs internes.
6°	»	du tour droit	»	»	» externes.

ou bien :

1°	La direction oblique	en avant à gauche	correspond aux	muscles	fléchisseurs et adducteurs.
2°	»	en arrière à droite	correspond aux	muscles	extenseurs et abducteurs.
3°	»	en avant à droite	»	»	fléchisseurs »
4°	»	en arrière à gauche	»	»	extenseurs et adducteurs.
5°	»	du tour gauche	»	»	rotateurs internes.
6°	»	du tour droit	»	»	» externes.

---

*) D'après le *plan horizontal* tous les membres droits se meuvent :
en dedans ou obliquement à gauche et
en dehors » à droite, tandis que les membres gauches se meuvent :
en dedans » à droite et
en dehors » à gauche.

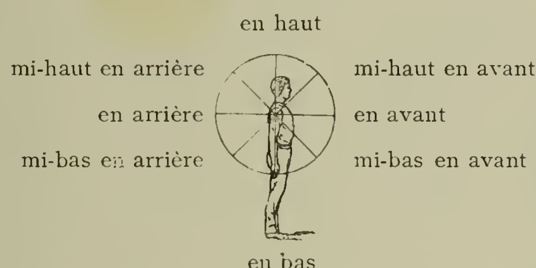
Quoique ces muscles aient pour chaque membre une autre forme, un autre volume, une autre attache et surtout un autre nom, ils se ressemblent cependant tous sous le rapport des six fonctions indiquées dans le tableau ci-dessus.

En mouvant chaque membre dans les 6 directions, on en fait mouvoir tous les muscles avec leurs nerfs, os, etc., c'est-à-dire qu'on met la direction des exercices gymnastiques d'accord avec l'anatomie et la physiologie.

Lorsqu'on veut développer tous les membres harmoniquement, il faut les mouvoir dans toutes les directions, chaque membre un même nombre de fois, pendant une même durée, dans la même amplitude de tous les mouvements qui lui sont propres.

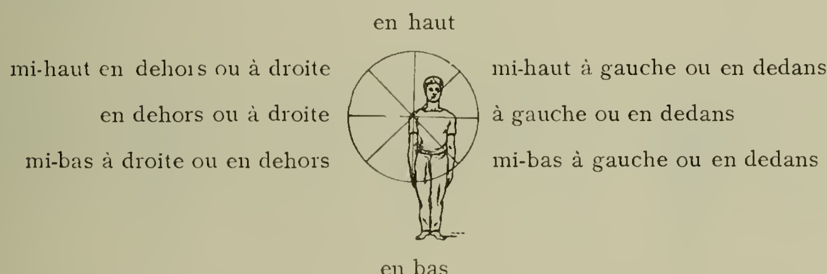
Du plan vertical.

Le plan *vertical* de la direction dans laquelle nous pouvons mouvoir un ou plusieurs membres est celui-ci :



C'est le plan vertical et latéral à droite ; il y en a un semblable à gauche.

Voici le plan vertical antérieur :



En passant le bras derrière le corps, nous obtenons le plan vertical postérieur.

Si dans la pose indiquée ci-dessus nous décrivons un cercle en passant la main droite d'abord

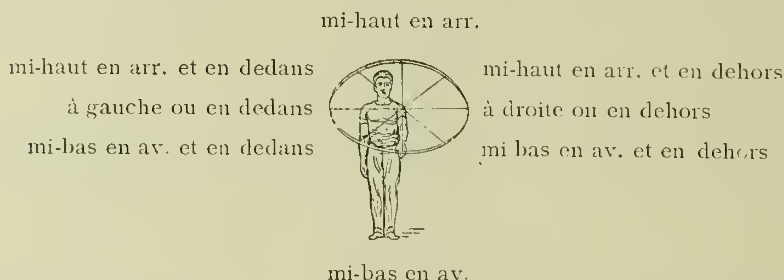
obliquement ou mi-bas en dedans et en avant, puis
» ou mi-haut » » »
» » en dehors et en arrière, »
» ou mi-bas » » pour descendre la main au maintien primitif, nous obtenons le plan oblique en dedans :



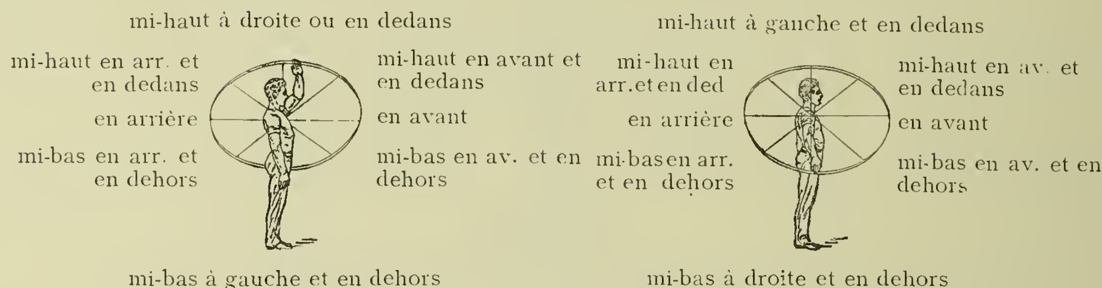
En portant la main droite d'abord obliquement en dehors et ainsi de suite, nous obtenons le plan oblique en dehors.

Du plan diagonal.

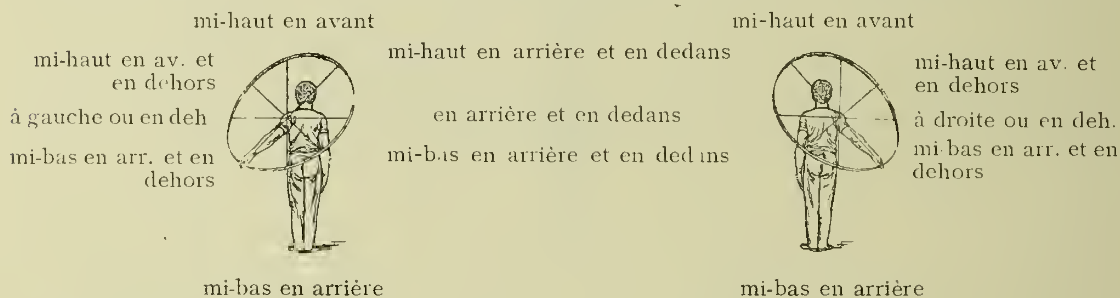
Il y a un plan diagonal antérieur à gauche et à droite :



un plan diagonal couché obliquement en avant et en dedans et en dehors :



et un plan diagonal couché obliquement en arrière en dedans et en dehors :



Nous nommons :

Direction égale : Mouvoir 2 ou plusieurs membres en avant, en arrière, latéralement à gauche ou à droite, en haut, en bas.

Direction inverse : Mouvoir 2 ou plusieurs membres latéralement à gauche et à droite, obliquement en avant et en arrière, en avant et en arrière, en haut et en bas.

Direction inégale : Lever 2 ou plusieurs membres en avant et latéralement, en arrière et latéralement, en avant et obliquement en avant, ou obliquement en arrière.

DE LA DURÉE D'UN MAINTIEN OU D'UN MOUVEMENT.

Nous exécutons tous les exercices en 1, 2 ou plusieurs temps. Nous comptons 2 temps en 1 seconde. On peut :

1° Faire un mouvement au 1er temps, puis reprendre le maintien primitif au 2d temps.

2° Immédiatement après le mouvement qui se fait au 1r temps, on peut faire un maintien en 1 ou 2 temps, et revenir au maintien primitif au 3e ou au 4e.

3° Immédiatement après le mouvement d'un ou de plusieurs membres (du tronc ou des jambes par exemple) s'exécutant au 1r temps, on les maintient pendant 2, 4 ou 6 temps, pendant lesquels on fait un mouvement avec d'autres membres (bras supérieurs ou inférieurs par exemple), ensuite on reprend le maintien primitif.

Faire un exercice *alternativement* de deux membres signifie : Faire la flexion et l'extension (l'adduction ou l'abduction, la rotation en dedans ou en dehors) d'un membre en 2 temps, ensuite exécuter les mêmes mouvements de l'autre membre également en 2 temps. On peut faire le même exercice en 2 temps : Tout en faisant un mouvement (la flexion, par exemple) d'un membre au 1er temps, on fait le mouvement inverse (l'extension) de l'autre membre, puis au 2d temps on fait l'extension du 1er membre et la flexion du 2d.

Faire un exercice *successivement* de 2 membres signifie : Faire un mouvement (l'extension, par exemple) du 1er membre et immédiatement après faire le même mouvement du 2d membre, au 1er temps ; — ensuite faire la flexion de la même manière au 2d temps.

Mouvoir 2 membres *simultanément* signifie : Faire au 1r temps un mouvement (la flexion, par exemple) des 2 membres à la fois, puis faire au 2d temps le mouvement inverse (l'extension) également des 2 membres.

Par rapport au temps et à la direction, nous pouvons faire un mouvement
alternativement de 2, 3, 4 membres ou plus, en direction égale, inverse ou inégale,
successivement » » » » » » »
simultanément » » » » » » »

Nous nommons

Temps égal : Mouvement ou maintien de 2 ou plusieurs membres en même temps.

Temps inverse : Mouvement ou maintien d'abord de 1, 2 ou plusieurs membres en 1 ou 2 temps, ensuite de 1, 2 ou plusieurs autres membres également en 1 ou 2 temps.

Temps inégal : Mouvement ou maintien de 1, 2 ou plusieurs membres en 1 temps, et de 1, 2 ou plusieurs autres membres en 2, 3 ou 4 temps.

DU NOMBRE DE RÉPÉTIONS D'UN EXERCICE.

Tout muscle *volontaire,* grand ou petit, est capable de travailler 12 à 15 heures par jour. Les petits muscles fins de l'œil, comme les muscles longs des cuisses et du dos peuvent fonctionner une journée entière, depuis la fraîche disposition dans laquelle on se trouve le matin, jusqu'à la fatigue du soir, où la quantité de sang et de fluide nerveux que l'homme est en état de dépenser journellement, est épuisée.

Les gros muscles nous permettent de faire un travail puissant, de produire un grand effet, un ample mouvement ; les petits muscles fins ne fournissent qu'un travail léger, produisant un effet relativement faible et de petits mouvements. La main, par exemple, pour exécuter une flexion, n'a à emporter dans son mouvement que les doigts ; mais l'avant-bras, pour faire le même mouvement, emportera la main et les doigts ; à son tour, le bras supérieur doit vaincre la résistance à la fois de l'avant-bras, de la main et des doigts.

Le volume des muscles de chacune des parties du bras est en raison directe de la grandeur des éléments et du nombre des parties à faire mouvoir. Les muscles des doigts sont fins, ceux de la main le sont moins, l'avant-bras est pourvu de muscles

forts et ceux du bras supérieur sont plus forts et plus volumineux encore. Il en est absolument de même des jambes ; elles sont pourvues de muscles plus volumineux que les bras, parce qu'elles ont à porter le tronc, les bras et la tête. Les muscles du tronc sont les plus grands, parce que celui-ci constitue la partie du corps la plus grande et la plus forte ; c'est à lui que sont attachés tous les membres : il doit donc être à même d'exécuter les maintiens nécessaires à l'action de tous ces membres.

Il s'ensuit que les muscles les plus volumineux ne doivent pas être exercés un plus grand nombre de fois que les muscles les plus petits ; parce que, chaque muscle étant proportionné à l'effort auquel il est destiné, il suffit de faire une série d'exercices qui mettent tous les membres du corps en mouvement. En faisant faire à chaque membre tous les mouvements qui lui sont propres, et cela un nombre égal de fois, on exercera tous les muscles du corps proportionnellement à la grandeur et à la pesanteur des membres qu'ils mettent en action.

Nous répétons tout exercice d'une série 10, 8, 6 ou 4 fois, s'il s'agit d'exercices libres ou avec instruments, et 6 ou 4 fois, s'il s'agit d'exercices aux engins. C'est de cette manière que nous augmentons ou diminuons la somme de travail que nous désirons obtenir en une leçon.

Les répétitions des exercices ont encore un autre avantage : elles produisent moins de fatigue : à travail musculaire égal, la sensation de fatigue est d'autant moins intense, que l'action du cerveau est moins active. Or, ce n'est que la première exécution qui demande de l'attention, un certain effort d'imagination et de coordination ; les fois suivantes, le mouvement devient presque machinal.

MANIÈRE D'EXÉCUTER.

Les exercices d'une série doivent être beaux et utiles à la fois : beaux au point de vue esthétique, et utiles non seulement au développement harmonique du corps, mais aussi à l'accomplissement de nos occupations journalières.

Voici comment nous apprécions le caractère du beau dans l'exécution d'un exercice. Exécuté

avec 2 fautes, l'exercice est mal fait ou n'est pas beau ;
avec 1 faute, » » passablement bien fait ou assez beau ;
sans faute » » bien fait et beau.

Tous ceux qui n'ont pas de défaut corporel, peuvent atteindre ce degré de beauté dans l'exécution d'un exercice. Mais un exercice exécuté

sans faute, avec grâce et avec élégance,

ne peut être le fait que d'un corps dont les proportions soient harmoniques : fines et élancées comme celles du Gladiateur de Phidias et de la Vénus de Milo, ou bien pleines et massives comme celles de l'Atlas de Michel-Ange et de la Diane à la biche.

C'est le galbe du corps qui fait la beauté des mouvements. Faites faire un même exercice par des filles ou des garçons, des demoiselles ou des jeunes gens, des femmes ou des hommes de belle forme, s'il est exécuté correctement, il sera beau,

par des bancals, » » laid,
» maigres, » » anguleux,
» gras, » » lourd,
» bossus, » » repoussant, etc.

COMPOSITION D'UNE SÉRIE D'EXERCICES

Une série d'exercices consiste en une certaine suite d'exercices nécessaires pour mettre en mouvement tous les membres du corps, chaque membre un même nombre de fois, pendant une même durée et dans la même amplitude de tous les mouvements qui lui sont propres.

Il y a six règles principales à suivre dans la composition d'une série d'exercices :

la règle du maintien primitif ou de départ,
» du développement sexlatéral,
» » proportionnel,
» de l'espèce,
» de la gamme,
» de la gradation.

Dans une série d'exercices nous distinguons le *fond* et la *forme*.

Le fond de la série

est donné par la règle du développement sexlatéral et par la règle de la proportion en quotité (nombre de fois), en durée et en amplitude.

La forme de la série

est fournie par les quatre autres règles.

La série devient ainsi l'unité de mesure du développement corporel,

L'unité de mesure des sports,

comme le litre est l'unité de mesure des capacités et le mètre celle des longueurs.

RÈGLE DU MAINTIEN PRIMITIF OU DE DÉPART.

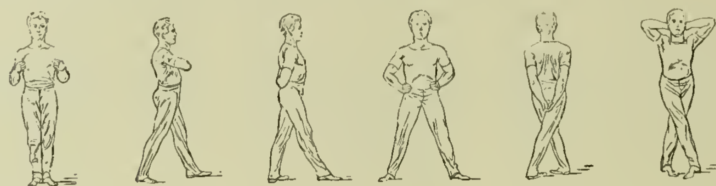
Exercices libres et avec instruments.

Pour composer une série, il faut adopter un maintien, fondamental ou combiné, dans lequel on exécute tous les exercices de cette série, par exemple :

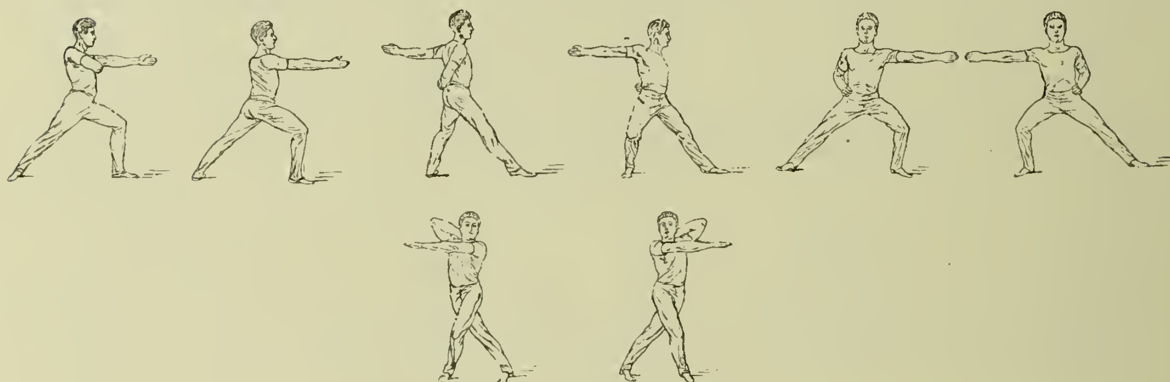
1. — en pose pédestre étendue et jointe :



2. — en poses pédestres étendues et fendues :



3. — en poses mi-fléchies d'1 jambe et étendues de l'autre (à fonds vertical ou diagonal) :



4. — en poses fléchies et fendues :



5. — en poses fléchies d'1 jambe et tendues de l'autre :



6. — en pose étendue verticale (diagonale ou horizontale) d'1 pied :



7. — en pose mi-fléchie verticale (diagonale ou horizontale) d'1 pied :



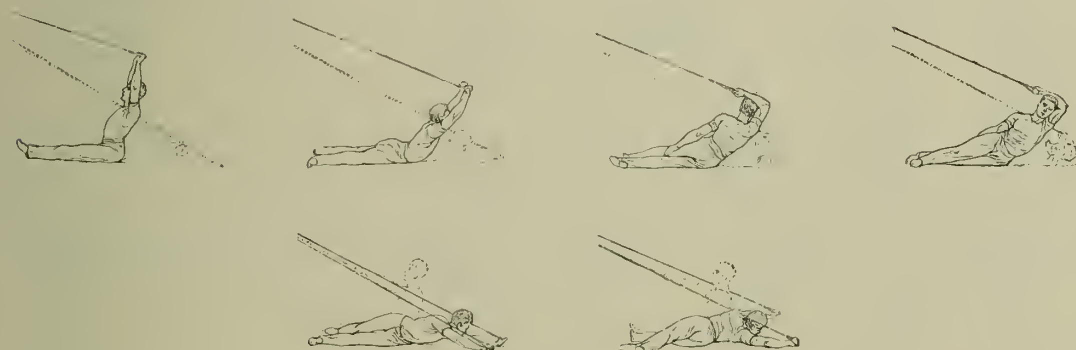
8. — en pose fléchie verticale (diagonale ou horizontale) d'1 pied :



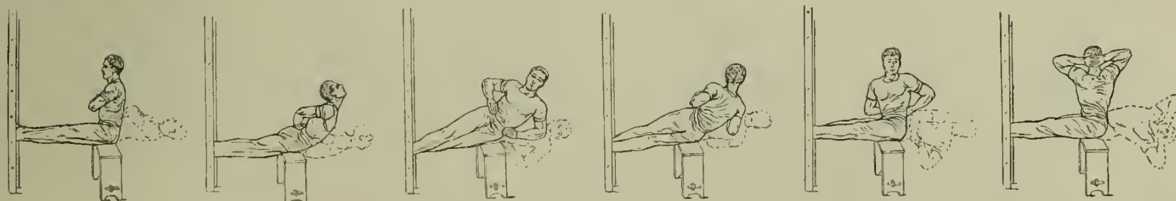
De toutes les poses exécutables nous ne choisissons que les précédentes.

S'il se trouve 8 poses pédestres dans une série et que l'on veuille en composer une série de 6 exercices, il faut exécuter alternativement la pose du 1er et du 2e exercice et du 3e et du 4e.

9. — en couché :



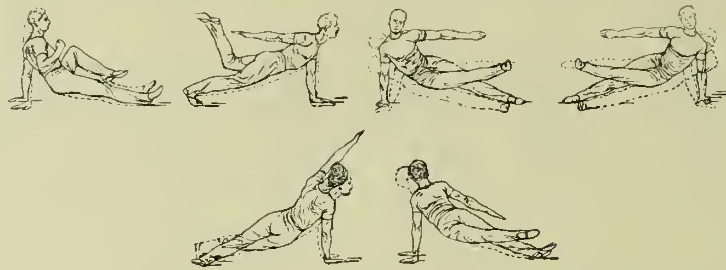
10. — en assis :



11. — en pose genouillère :



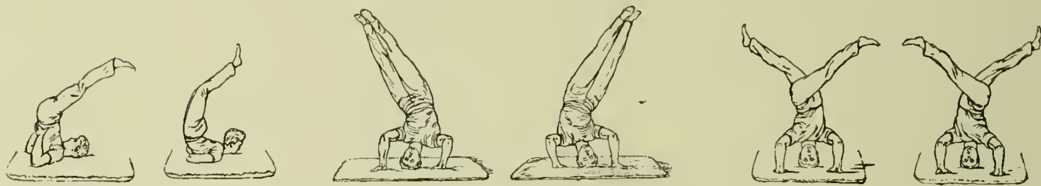
12. — en appui manuel et pédestre :



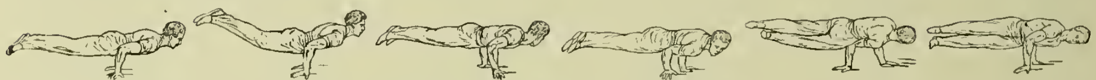
13. — en pose manuelle et pédestre :



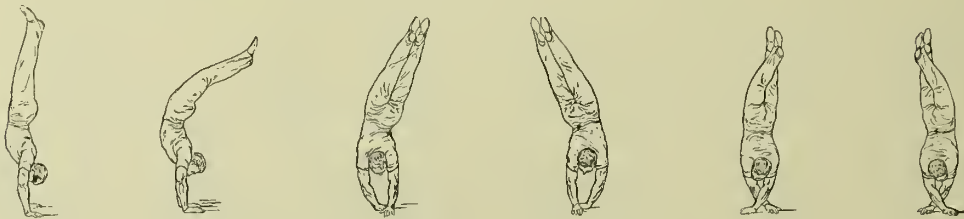
14. — en pose dorsale, pectorale, testale ou brachiale :



15. — en appui brachial horizontal :



16. — en pose manuelle étendue verticale :



17. — en pose manuelle étendue diagonale :



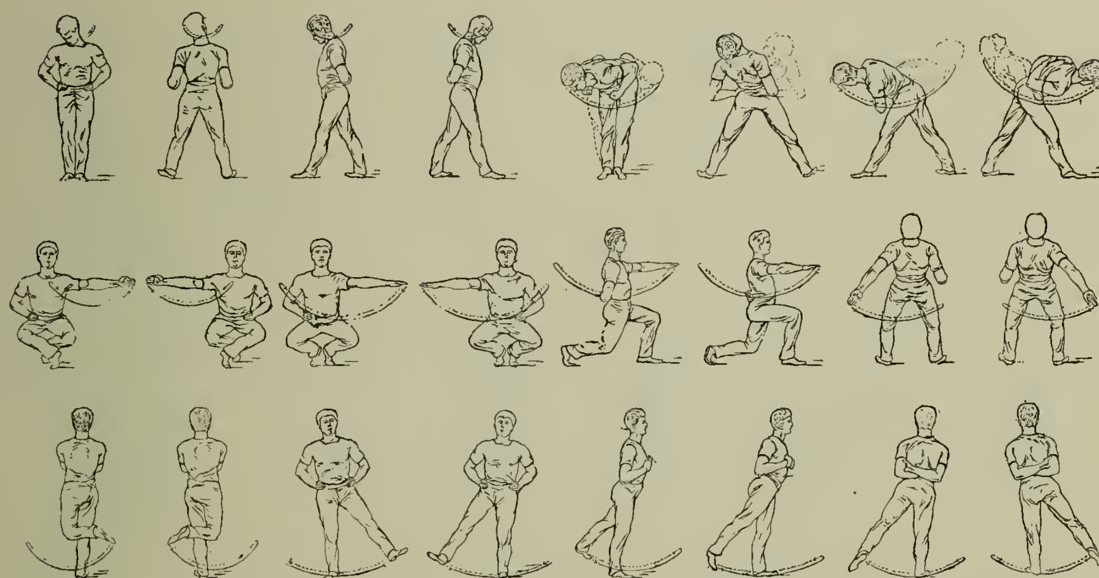
18. — en appui manuel horizontal :



19. — en pose manuelle horizontale :



On peut adopter 2 ou 3 maintiens primitifs dans une série, chaque maintien pour la moitié ou le tiers des exercices :



ou bien un maintien primitif différent pour chaque exercice de la série :



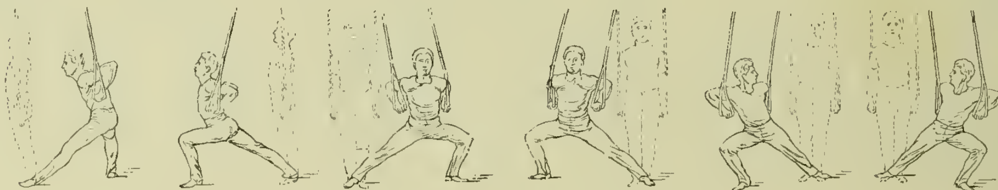
Exercices aux engins.

On peut faire une série d'exercices aux engins dans l'un ou l'autre des maintiens primitifs suivants :

1. — en pose pédestre verticale sur le sol et en suspension ou (et) en appui brachiaux ou manuels étendus ou fléchis à ou (et) sur l'engin :



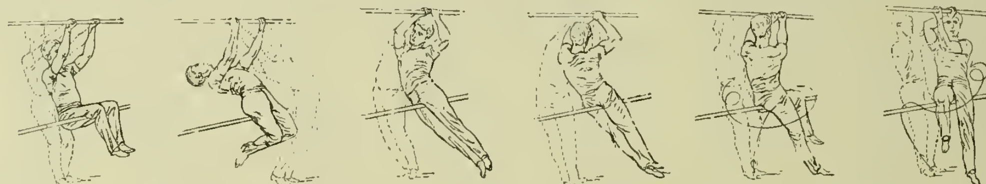
2. — en pose mi-fléchie et tendue verticale ou diagonale sur le sol et en suspension ou (et) en appui brachiaux ou manuels étendus ou fléchis à ou (et) sur l'engin :



3. — en pose pédestre verticale ou diagonale sur le sol et en suspension ou (et) en appui brachiaux ou manuels étendus ou fléchis à ou (et) sur l'engin :



4. — en suspension ou (et) en appui brachiaux ou manuels étendus ou fléchis et assis:



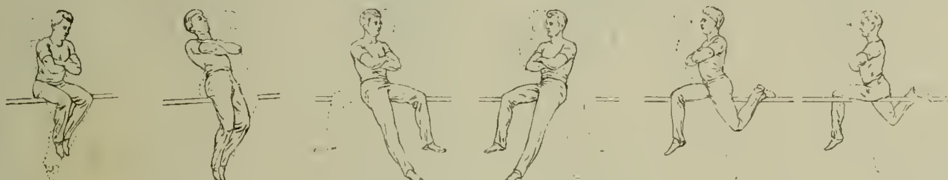
5. — en suspension ou (et) en appui brachiaux ou manuels étendus ou fléchis et pose genouillère :



6. — en suspension ou (et) en appui brachiaux ou manuels et jambiers étendus ou fléchis. :



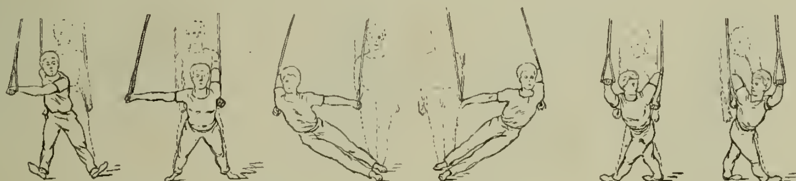
7. — en assis, en pose genouillère ou en pose pédestre :



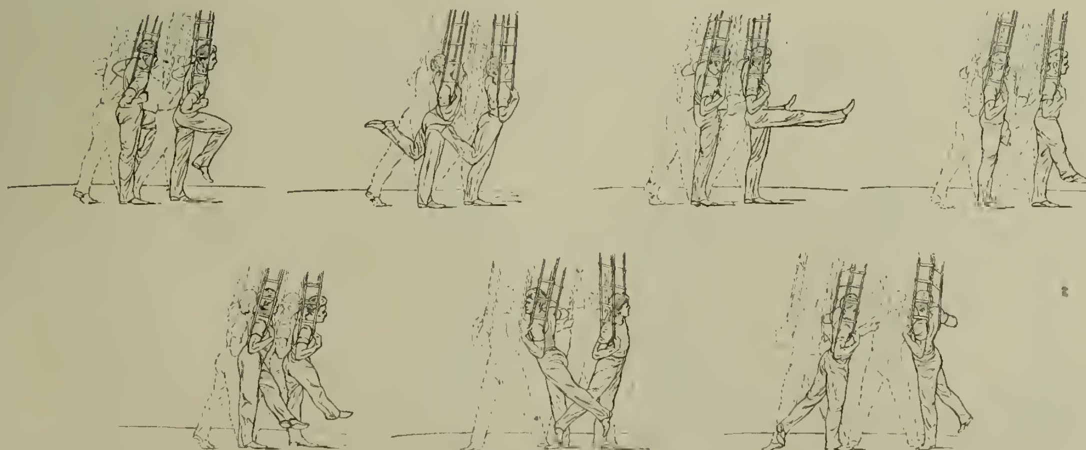
8. — en suspension ou (et) en appui brachiaux ou manuels et pédestres étendus ou fléchis :



9. — en pose pédestre verticale ou diagonale sur le sol et en suspension ou (et) en appui brachiaux ou manuels fléchis et tendus à ou (et) sur l'engin :



10. — en suspension ou (et) en appui des bras supérieurs :



11. — en suspension ou (et) en appui des bras inférieurs :



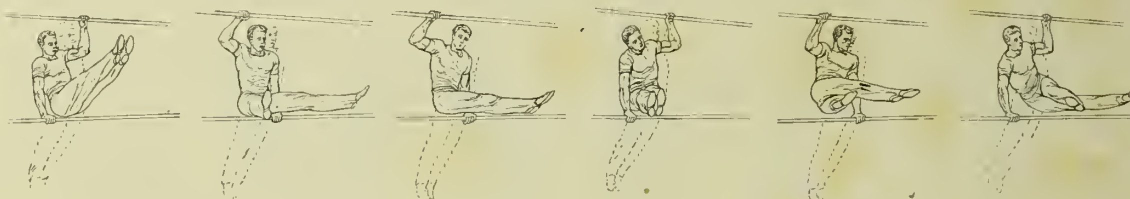
12. — en suspension ou (et) en appui manuels étendus :



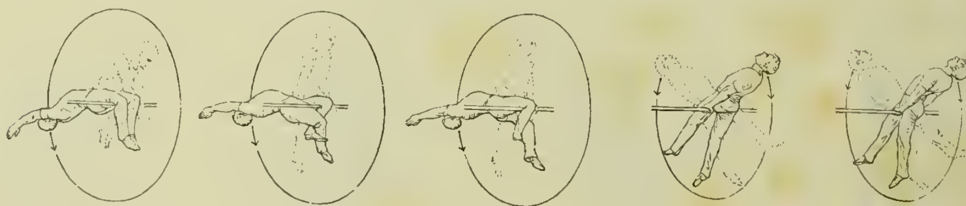
13. — en suspension ou (et) en appui manuels fléchis :



14. — en suspension brachiale ou manuelle, étendue ou fléchie d'1 bras et appui brachial ou manuel fléchi ou étendu de l'autre :



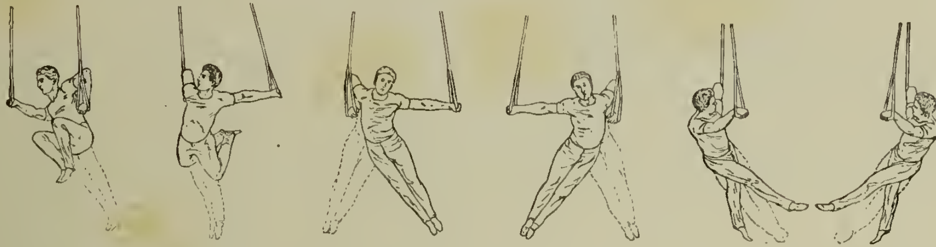
15. — en suspension ou en appui jambiers :



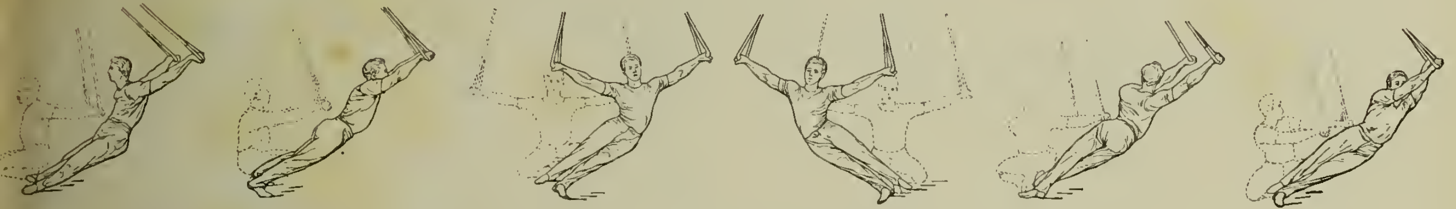
16. — en suspension pédestre ou testale ou en pose pédestre :



17. — en suspension ou (et) en appui brachiaux ou manuels étendus ou fléchis d'1 bras et tendus de l'autre :



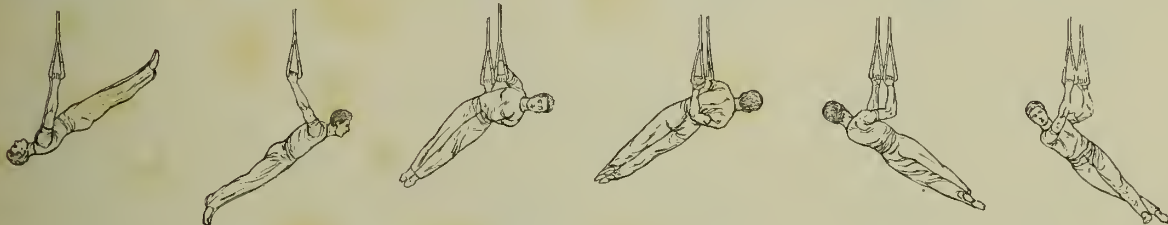
18. — en pose diagonale sur le sol et en suspension ou (et) en appui brachiaux ou manuels tendus :



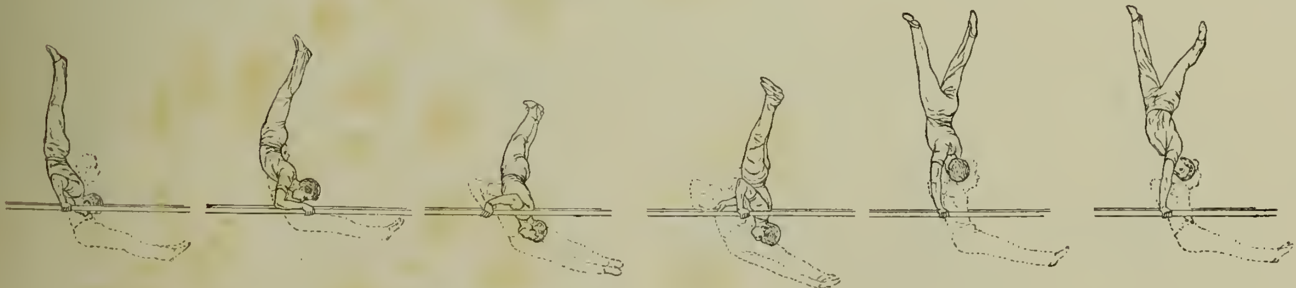
19. — en pose dorsale, testale, pectorale, des bras supérieurs ou épaulière :



20. — en suspension ou (et) en appui manuels ou brachiaux diagonaux :



21. — en pose manuelle ou des bras inférieurs :



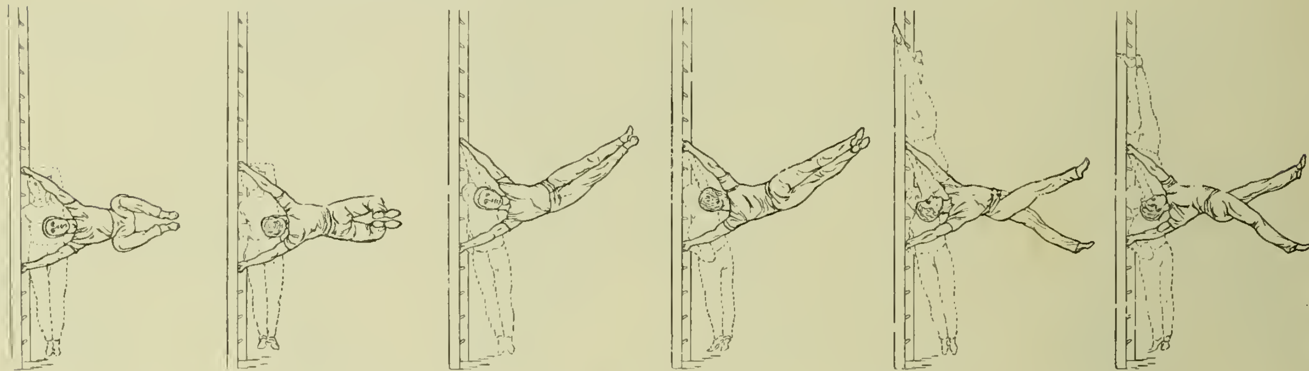
22. — en suspension ou (et) en appui brachiaux horizontaux :



23. — en suspension ou (et) en appui manuels horizontaux des 2 mains :



24. — en suspension et appui manuels tendus horizontaux :



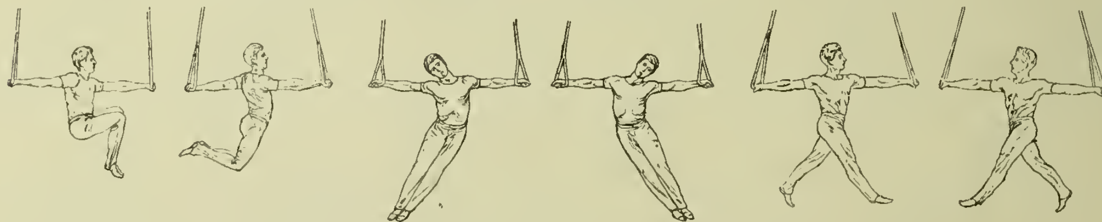
25.—en suspension manuelle ou en appui brachiaux ou manuels horizontaux d'1 main :



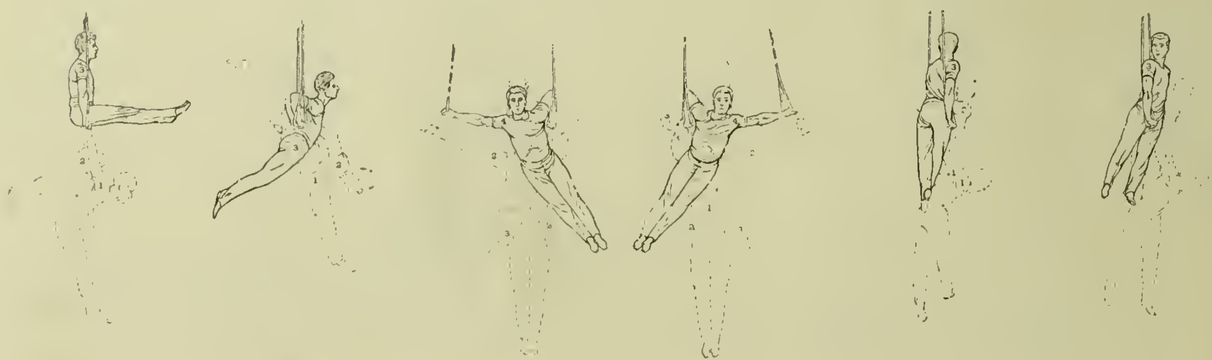
26. — en pose manuelle horizontale :



27. — en suspension ou (et) en appui brachiaux ou manuels tendus :



ou bien un maintien primitif différent pour chaque exercice de la série :



RÈGLE DU DÉVELOPPEMENT SEXLATÉRAL.

Le but de tout sporteur doit être le développement sexlatéral ou harmonique du corps. Il faut que ce but soit scientifiquement établi, démontrable par chiffres à tout le monde. Sans être anatomiste ni physiologiste, tout le monde sait composer une série d'exercices d'après la règle suivante du développement sexlatéral du corps :

Dans toute série d'exercices il faut maintenir ou mouvoir :

a) tous les membres du corps, et

b) chaque membre dans tous les mouvements qui lui sont propres, (v. p. 84),

comme l'indique, en abrégé, le tableau suivant :

Tête et yeux	Bras sup. et épaules	Mains et doigts	Tronc	Jamb. sup. et hanch.	Pieds et orteils.
fléchir en avant	écarter en avant	fléchir en avant	fléchir en avant	écarter en avant	fléchir en avant
» en arrière	» en arrière	» en arrière	» en arrière	» en arrière	» en arrière
» à gauche	» en dehors	» en dehors	» à gauche	» en dehors	» à gauche
» à droite	» en dedans	» en dedans	» à droite	» en dedans	» à droite
tourner à gauche	tourner à gauche	écarter les doigts	tourner à gauche	tourner à gauche	
» à droite	» à droite		» à droite	» à droite	
	Bras inférieurs			**Jambes inférieures.**	
	fléchir			fléchir	
	étendre			étendre	

Et par le fait même que l'on a mu, dans une série, tous les membres *extérieurs* d'une manière sexlatérale, on a aussi exercé *également* et *simultanément* tous les membres *intérieurs*, savoir tous les

Sens intérieurs :

de la perception et de l'imagination,
de la combinaison et de la mémoire,
du jugement et de la décision,
de la raison et de la volonté,

et les

Moteurs intérieurs :

la cervelle et les nerfs,
le cœur et les poumons,
l'estomac et les entrailles,
les reins, la rate et le foie,

dans tous les

Mouvements intérieurs qui leur sont propres :

aspirer et fouler, tirer et pousser,
inhaler et exhaler,
innerver,
penser et digérer,
assimiler et sécréter.

Cette corrélation des membres extérieurs et des organes intérieurs lie l'anatomie et la physiologie intimement à la gymnastique et à tous les autres sports exécutés d'après nos règles sportives.

La force vitale de l'homme réside dans le mouvement simultané de ses membres extérieurs et intérieurs.

Le cœur et les poumons, la rate, le foie et les reins, l'estomac et les entrailles ne peuvent pas être *forts*, si la tête, le tronc, les bras et les jambes, les mains et les pieds sont *faibles*. La force des organes intérieurs est en raison directe de celle des membres extérieurs.

La force supérieure	c'est la	santé solide	correspondant	aux	mouv.	du degré	supérieur,
» *moyenne*	»	» moyenne	»	»	»	»	moyen,
» *inférieure*	»	» faible	»	»	»	»	inférieur,
L'asthénie	»	» infirme	»	»	»	»	des malades,

La paralysie c'est l'incapacité de mouvoir un ou plusieurs membres.

Tandis que la gymnastique allemande, la française et la suèdoise abandonnent le développement harmonique *au hasard*, la gymnastique belge ne laisse *rien au hasard* grâce à sa règle du développement sexlatéral.

De plus, la méthode belge a sur la méthode allemande, française et suèdoise cet avantage énorme, que tout gymnaste, moniteur ou professeur, du moment qu'il connait les membres du corps et les deux, quatre ou six mouvements de chaque membre, savoir : la flexion, l'extension, l'abduction et l'adduction, la supination et la pronation, saura composer le fond d'une série d'exercices tout aussi bien et aussi exactement que l'anatomiste le plus habile et le physiologiste le plus érudit.

Les nombreuses séries d'exercices libres, avec instruments et aux engins, qui vont suivre, montreront facilement avec quelle exactitude tout gymnaste, moniteur ou professeur peut composer une série d'exercices conforme aux exigences de l'anatomie et de la physiologie la plus sévère, rien qu'en appliquant la règle du développement sexlatéral ou harmonique du corps.

EXERCICES LIBRES ET AVEC INSTRUMENTS.

La règle du développement sexlatéral n'est exécutable *parfaitement* qu'aux espèces : maintenir, élancer, arquer et tournoyer.

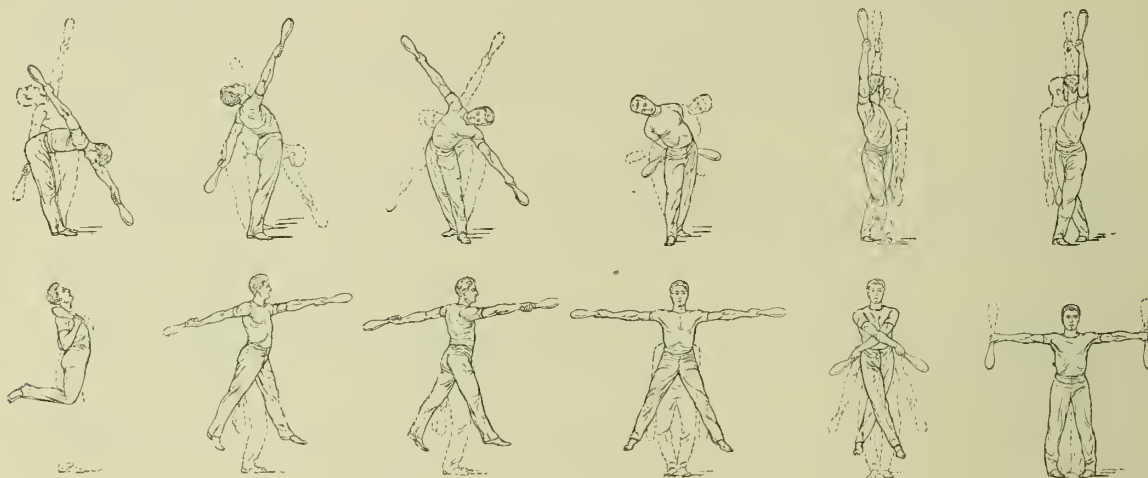
Cependant les exigences d'une première leçon nous forceront d'y déroger un peu, comme dans la série suivante :



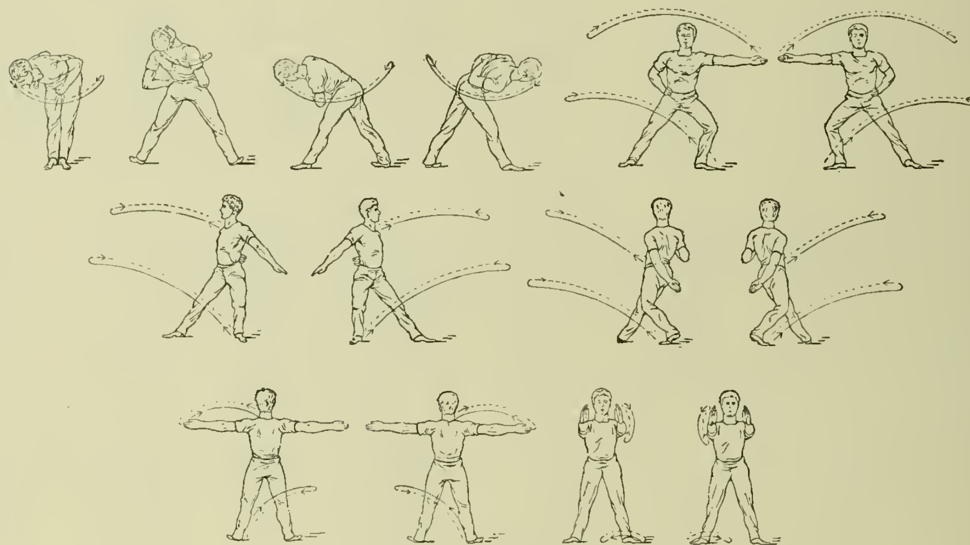
Élancer simultanément de 2 membres.

Cette série contient, du 9e au 12e exercice, quatre maintiens des bras supérieurs de trop. Mais le professeur a besoin de ces maintiens surnuméraires, d'abord pour montrer aux élèves la rotation des bras, la flexion et l'extension des mains et des doigts, et ensuite pour contrôler l'exécution de ces mouvements. Quand les bras sont descendus, le contrôle n'est possible que difficilement. Aussitôt que le professeur s'est convaincu de la bonne exécution des mouvements des mains et des doigts, il peut les faire exécuter en tenant les bras descendus et omettre les quatre maintiens surnuméraires des bras supérieurs pour rendre sa série parfaite.

Il en fera de même des séries suivantes :



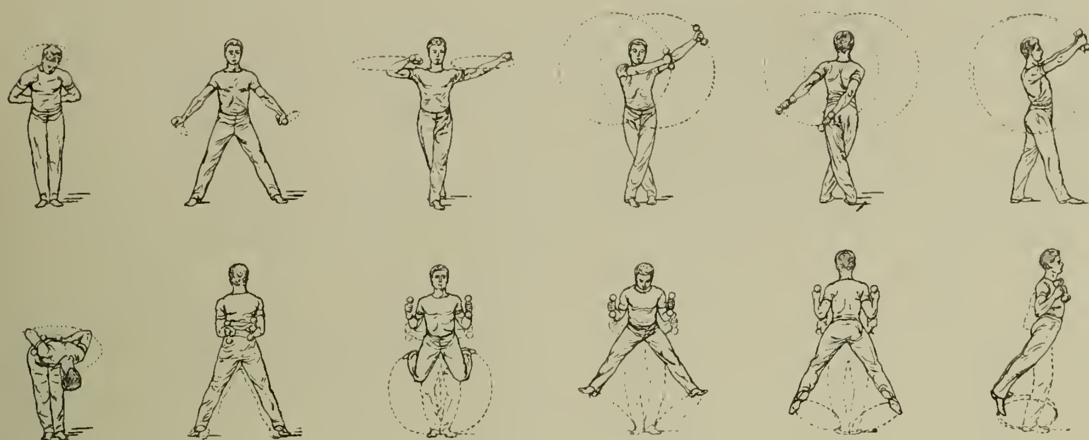
Élancer simultanément de 4 membres.



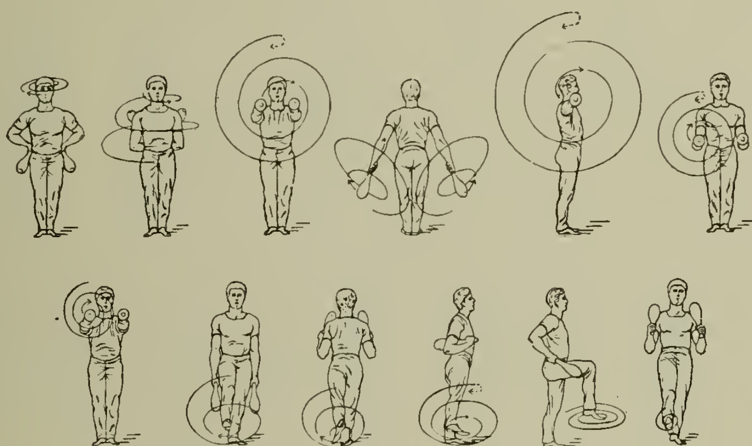
Arquer de 2 membres.



Tournoyer alternativement de 2 membres.



Tournoyer de 1 ou de 2 membres.



Tournoyer en spirale de 1 ou de 2 membres.



Tournoyer en huit de 1 ou de 2 membres.

Au moyen des espèces *maintenir, élancer, arquer* et *tournoyer,* sur le plan vertical, diagonal ou horizontal, on peut mouvoir ou maintenir tous les membres du corps

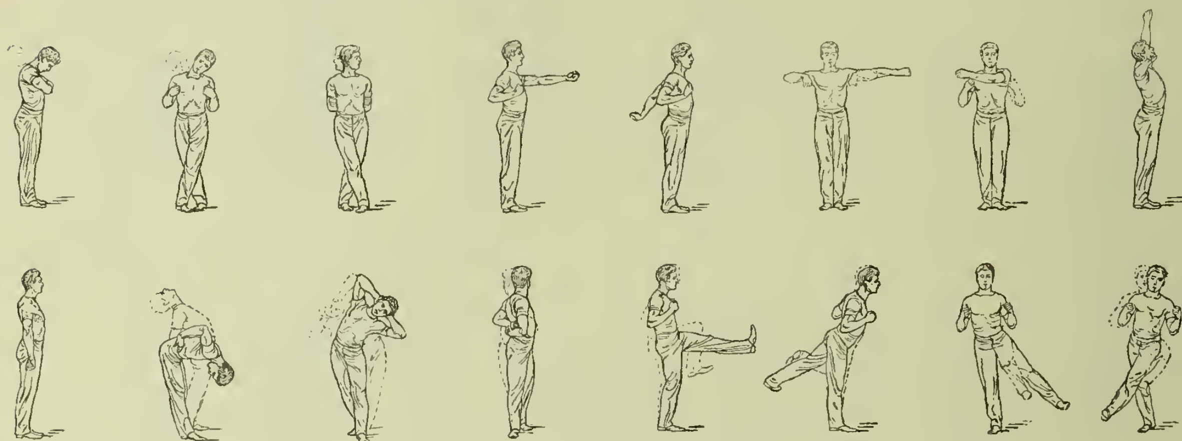
parfaitement sous le rapport des mouvements propres à chaque membre,

» » » de la quotité et de la durée,

» » » de l'amplitude du mouvement,

ainsi *parfaitement sous tous les rapports* nécessaires au développement sexlatéral ou harmonique du corps. Aucune autre espèce d'exercices n'admet cette perfection.

Excepté sous le rapport de la quotité, nous pouvons en dire autant des espèces *pousser, frapper* et *basculer,* qui ne sont exécutables qu'avec un mouvement simultané des membres supérieurs et inférieurs des bras et des jambes : cela nous donne un nombre de mouvements des jambes et des bras inférieurs excédant le nombre proportionnel de la série ; de sorte que si nous voulons exécuter tous les mouvements des jambes et des bras supérieurs, ce qui est de toute nécessité, nous devons bien admettre dans notre série ce surplus pour les membres inférieurs :



Pousser d'1 ou de 2 membres.



Frapper d'1 ou de 2 membres.

Dans les séries contenant 24 à 8 exercices nous faisons toujours des mouvements entiers de tous les membres du corps. Mais, dans les séries contenant 6 exercices, les mouvements de la tête et des yeux, des pieds, des mains et des doigts deviennent parfois des mouvements *partiels* ou des co-mouvements,

1° afin de condenser tous les maintiens ou mouvements dans une série de 6 exercices, comprenant le mouvement de tous les membres en avant et en arrière, à gauche et à droite ainsi que leur rotation à gauche et à droite ;

2° afin d'éviter les mouvements mesquins et vilains ;

3° afin de donner aux exercices un but d'utilité pour nos occupations journalières.

Tout en agissant ainsi, nous perdons çà et là le mouvement entier de la tête et des yeux, des pieds, des mains et des doigts, mais comme mouvement *partiel* plus ou moins grand, il existe toujours dans la série, à quelque espèce qu'elle appartienne.

EXERCICES DE LA TÊTE, DES YEUX ET DU TRONC.

Les exercices de la *tête, des yeux et du tronc* peuvent être combinés dans une série comme mouvements entiers ou partiels :



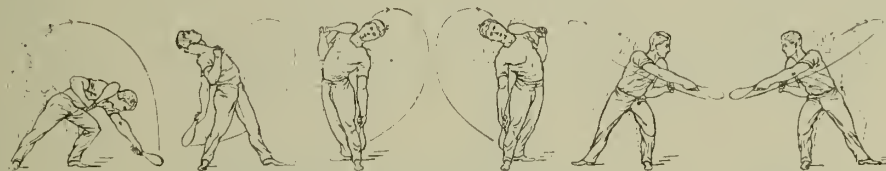
Mouvements du tronc en poses étendues et fendues. Mouvements entiers



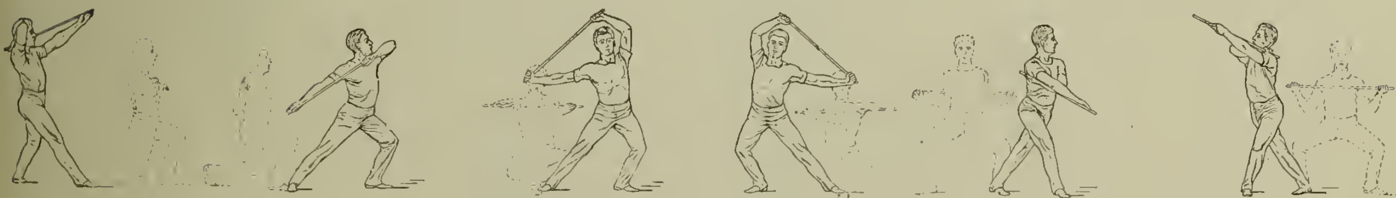
Basculer de la jambe portante et pousser du pied libre. Mouvements partiels.

EXERCICES DES ÉPAULES, DES BRAS, DES MAINS ET DES DOIGTS.

Aux exercices libres et avec instruments, on peut exécuter tout maintien, arquement, tournoiement, frappement ou pulsion manuels avec maintien palmaire, radial, dorsal ou cubital tout en obtenant la flexion et l'extension, l'abduction et l'adduction, ainsi que la pronation et la supination des *bras* avec les quatre mouvements des *mains*. Avec ces exercices on peut combiner aussi la flexion et l'écartement des doigts :



Basculer des jambes et frapper des mains.



Marcher à fond en élançant des bras.

EXERCICES DES HANCHES, DES JAMBES, DES PIEDS ET DES ORTEILS.

Aux exercices libres et avec instruments, on peut exécuter, dans les six directions, tout maintien, élancement, arquement, tournoiement, pulsion ou frappement pédestres avec maintien palmaire, dorsal et péronier tout en obtenant la flexion et l'extension, l'adduction et l'abduction, ainsi que la pronation et la supination des jambes et les quatre mouvements des pieds. Les orteils sont fléchis et étendus, écartés et joints à chaque pas.

Aux poses étendues et fendues les jambes supérieures sont
étendues et jointes au 1er exercice de la série,
écartées latéralement en dehors au 2e exercice de la série,
» transversalement au 3e et au 4e exercice de la série et
» latéralement en dedans ou croisées au 5e et au 6e exercice de la série.



(*Cordes élastiques*). Poses étendues et fendues, bras fléchis : Maintiens du tronc et de la tête avec mouvements des bras.

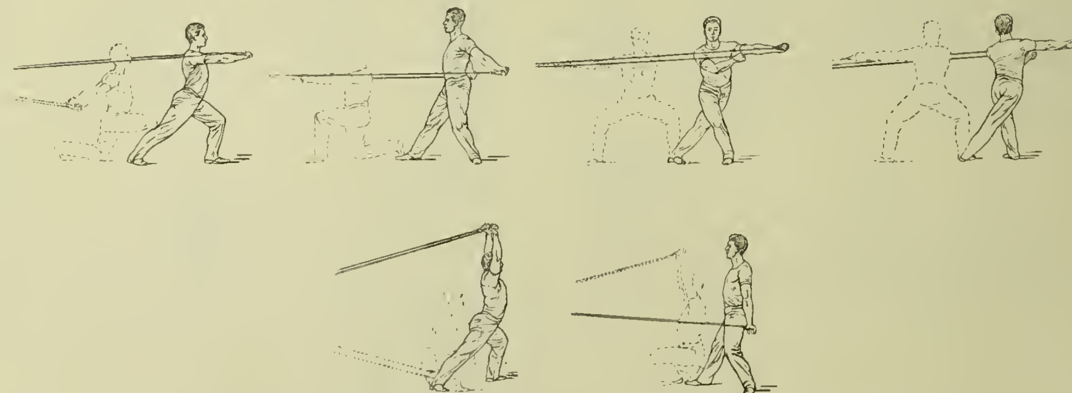
Aux poses fléchies et fendues les jambes inférieures sont fléchies dans chaque exercice de la série :



Poses fléchies et fendues, maintiens fléchis des bras : Basculer des jambes avec élancements des bras.

En allant à fond les jambes inférieures sont fléchies à chaque pas et les jambes supérieures sont

écartées en avant et en arrière	au 1er et au 2^{e}	exercice	de la	série,
» en dedans et en dehors	au 3e et au 4^{e}	»	»	»
» obliquement en avant ou en arrière	au 5e et au 6^{e}	»	»	»

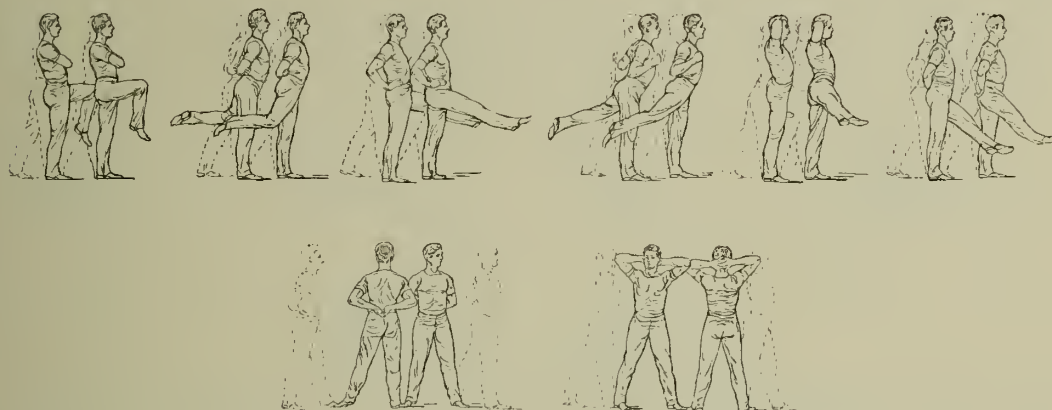


(*Cordes élastiques*). Poses fléchies et fendues : Marcher à fond avec élancements.

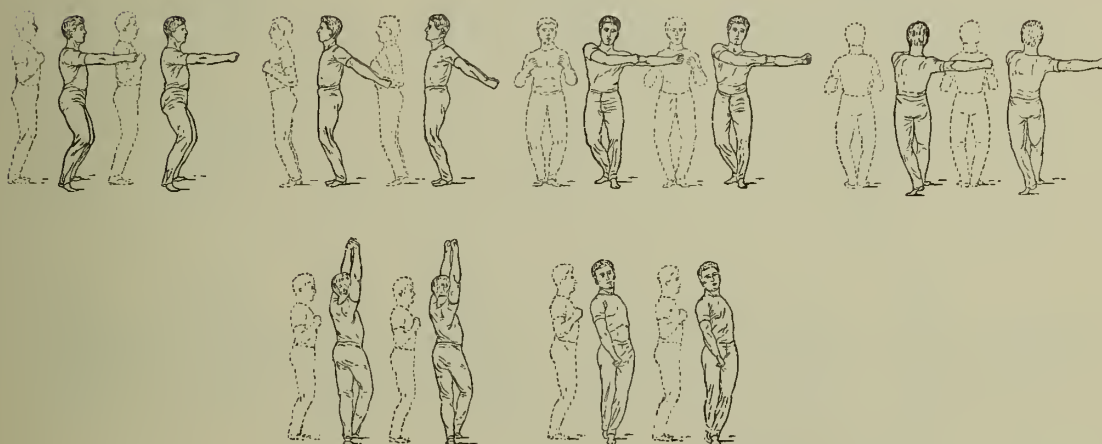
En marchant à la pose fendue ou à l'à-fond

en avant	le pied	portant	est	fléchi et	le pied	marchant	étendu,
en arrière	»	»	»	étendu	»	»	fléchi,
en dehors à gauche et à droite	»	»	»	adducté	»	»	abducté,
en dedans » » »	»	»	»	abducté	»	»	adducté.

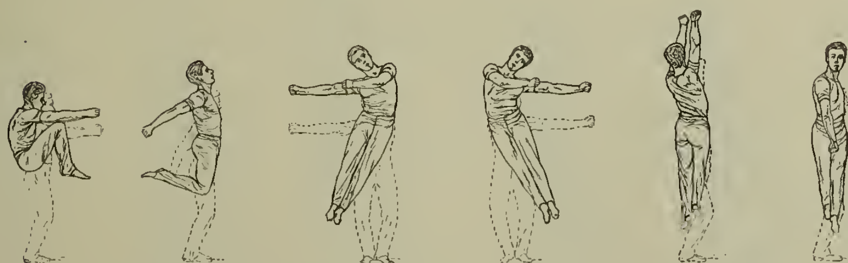
En résumé, à l'exception des mouvements surnuméraires des jambes et des bras inférieurs, ainsi que de quelques imperfections par rapport à l'amplitude du mouvement des pieds et des doigts, tous les autres membres à mouvoir dans une série, peuvent être exercés *parfaitement,* au moyen des espèces pousser, frapper et basculer, d'après notre règle du développement sexlatéral et proportionnel. Il en est de même des espèces : marcher, courir, sautiller, sauter et danser :



Marches pédestres avec maintiens fléchis des bras.



Sauteler de la pose jointe aux poses fendues avec pulsions simultanées des mains.

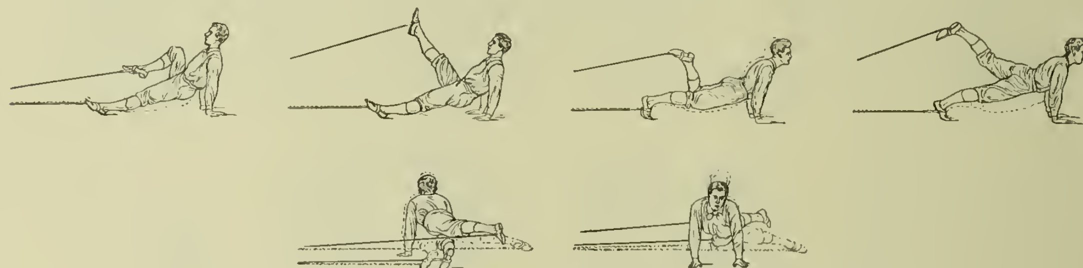


Sauts des deux pieds avec élancement des jambes et maintiens des bras.



Sauts d'un pied avec élancement de la jambe portante et maintiens fléchis d'un bras et étendus de l'autre.

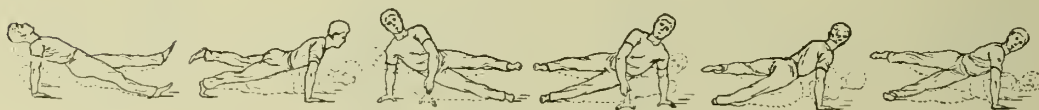
Voici encore quelques séries d'exercices qui forment le passage des exercices libres et avec instruments aux exercices aux engins :



(*Cordes élastiques*). Appui manuel et pédestre : Marcher des pieds.



Sauteler des pieds de l'appui manuel et pédestre à un autre appui manuel et pédestre.



Appui manuel et pédestre : Basculer des bras.



Appui brachial horizontal : Maintenir.



Lever de l'appui horizontal à la pose manuelle ou brachiale.

Aux commençants, nous faisons faire le 2[e] exercice de la série avec la flexion des jambes inférieures, parce qu'elle facilite la flexion en arrière de tous les membres. Mais aussitôt que les élèves ont gagné la force et l'adresse suffisantes pour une bonne exécution de la flexion en arrière de tous les membres, ils peuvent tenir les jambes inférieures étendues, et ainsi diminuer l'excédent des mouvements de ces membres tout en embellissant l'exercice.

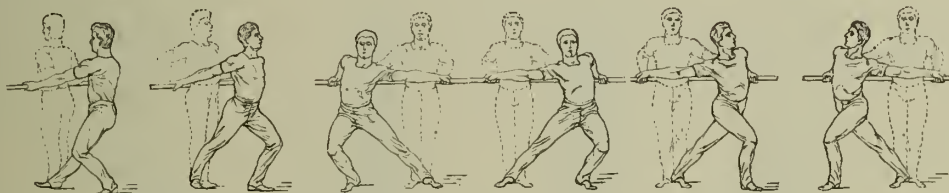
Exercices aux engins.

La composition d'une série d'exercices aux engins obéit aux mêmes règles que les exercices libres et avec instruments, savoir : Dans une série d'exercices il faut mouvoir tous les membres du corps un nombre égal de fois, pendant une même durée et dans la même amplitude de tous les mouvements qui leur sont propres. Nous mettons six exercices par série pour toute espèce d'exercices aux engins. Nous faisons au

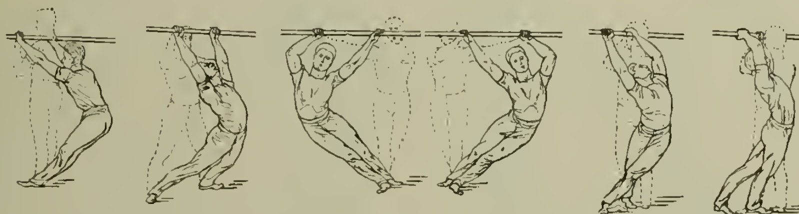
1[er]	exercice	de la série	la flexion	de tous	les membres		en avant,
2[e]	»	»	»	»	»	»	en arrière,
3[e]	»	»	»	»	»	»	à gauche,
4[e]	»	»	»	»	»	»	à droite,
5[e]	»	»	»	la rotation	»	»	à gauche,
6[e]	»	»	»	»	»	»	à droite.

Exercices des pieds.

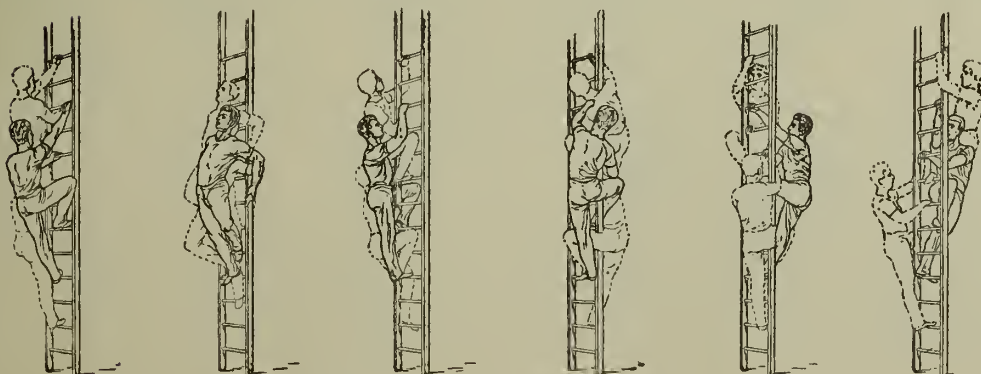
Comme aux exercices libres et avec instruments, nous pouvons exécuter aux engins tous les exercices des pieds d'après notre règle du développement sexlatéral et proportionnel :



Pose et appui fléchi : Marcher à fond en basculant des bras.

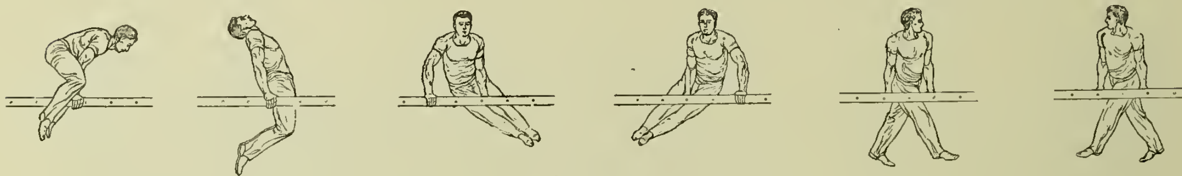


Poses étendues et fendues verticales et suspension fléchie : Basculer des bras.



Pose et suspension : Monter et descendre.

Dans les séries d'exercices d'appui ou de suspension du degré moyen et supérieur nous devons perdre la flexion, l'abduction et l'adduction des pieds, parceque nous devons tenir les pieds étendus pour la beauté de ces exercices, qui deviendraient vilains avec la flexion, l'abduction ou l'adduction des pieds.



Appui manuel vertical : Maintenir.



Suspension manuelle horizontale : Maintenir.

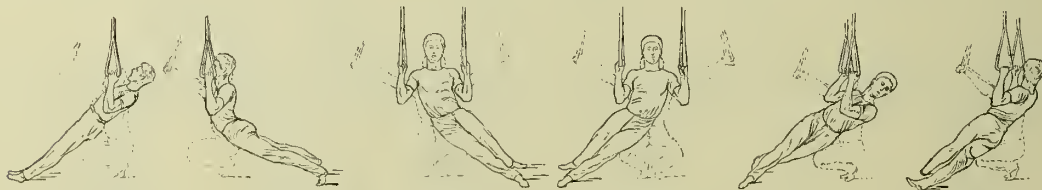
Exercices des jambes.

Dans toute série les exercices des jambes peuvent être exécutés parfaitement d'après notre règle du développement sexlatéral et proportionnel.

Les exercices des jambes du degré inférieur aux engins sont à peu près les mêmes que les exercices libres ou avec instruments, parce que tous les exercices aux engins de ce degré sont exécutés en suspension ou (et) en appui à ou (et) sur l'engin ; en pose pédestre sur le sol ou sur l'engin ; et en suspension ou (et) en appui manuels et jambiers ou pédestres à ou (et) sur l'engin :

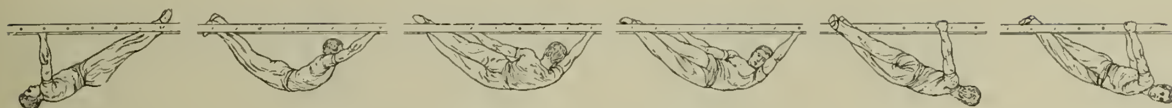


Sauteler de la pose verticale et de l'appui étendu aux poses étendues et fendues diagonales et à l'appui fléchi.

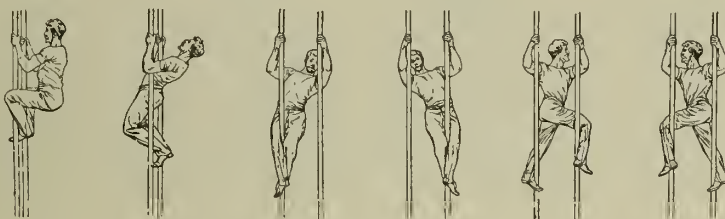


Sauteler de la pose fléchie verticale et de la suspension tendue aux poses étendues et fendues diagonales et à la suspension fléchie.

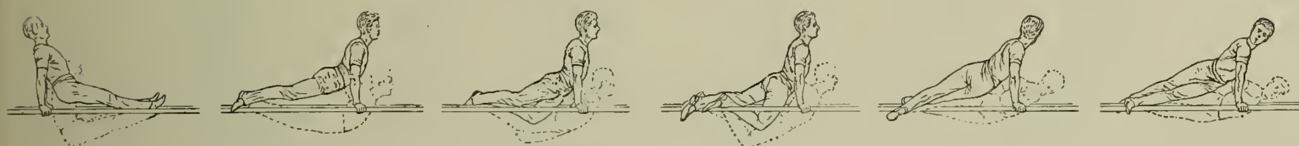
Selon l'engin et l'espèce, les exercices des jambes produisent une riche variété dans leurs formes. Et, tout en répondant au développement sexlatéral et proportionnel, ils ne s'en écartent que par des bagatelles inévitables, comme on peut le voir dans les séries suivantes :



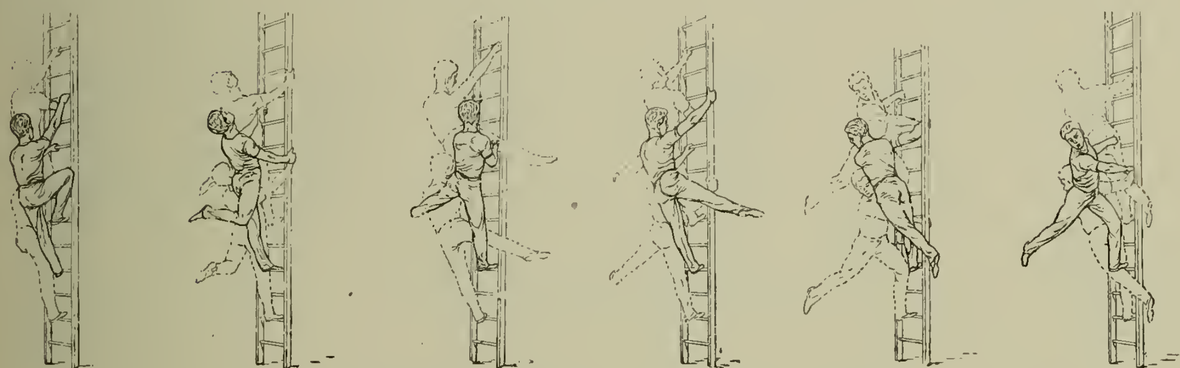
Suspension manuelle et pédestre : Maintenir.



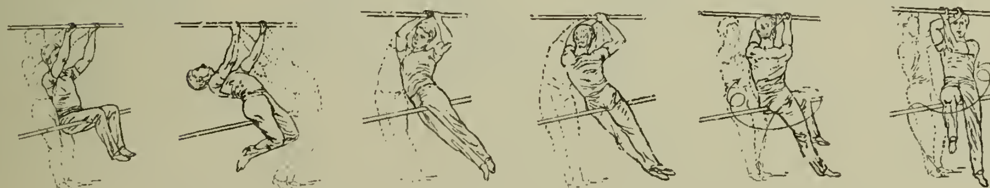
Suspension manuelle et appui jambier : Maintenir.



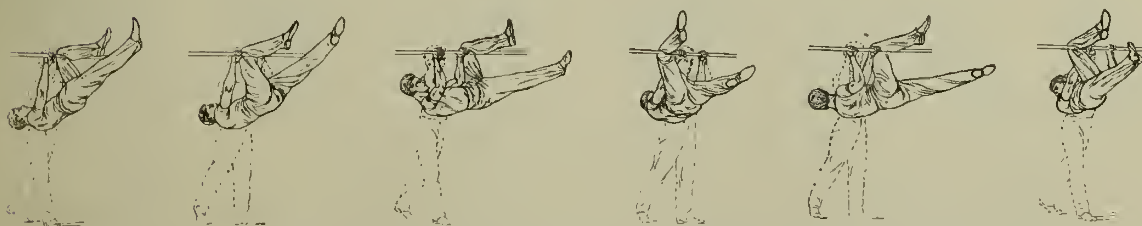
Appui manuel et pédestre : Basculer des bras.



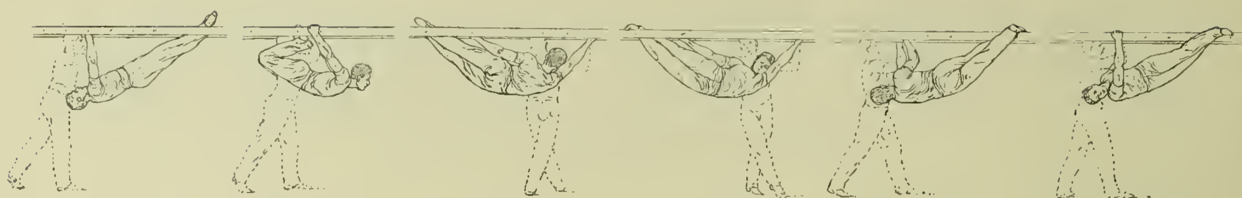
Monter en pose pédestre et en suspension manuelle.



Sauteler de la pose et de la suspension à l'assis et à la suspension.

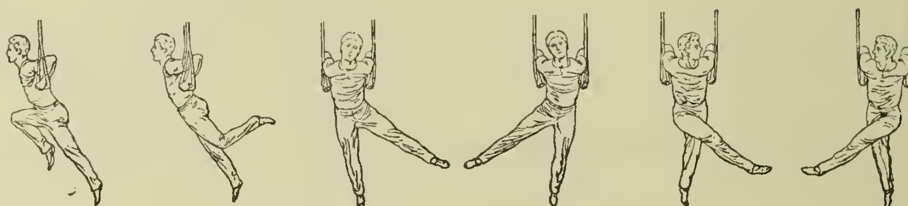


Pose et suspension : Sauteler à la suspension manuelle et jambière.

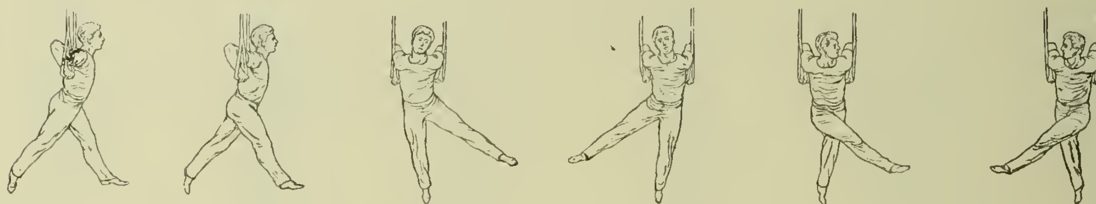


Pose et suspension : Sauter à la suspension manuelle et pédestre.

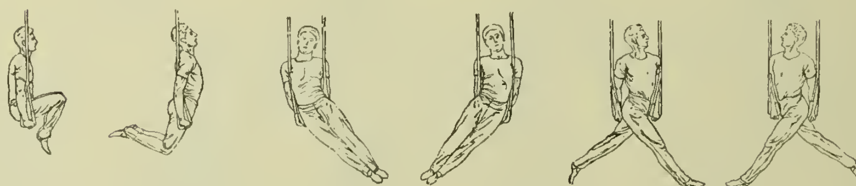
Non seulement pour le développement sexlatéral et proportionnel, mais encore pour la gradation des exercices, ainsi que pour leur variété et leur embellissement, nous accompagnons tous les exercices du degré moyen des maintiens et mouvements suivants :



ou bien :



Maintiens ou mouvements alternatifs.



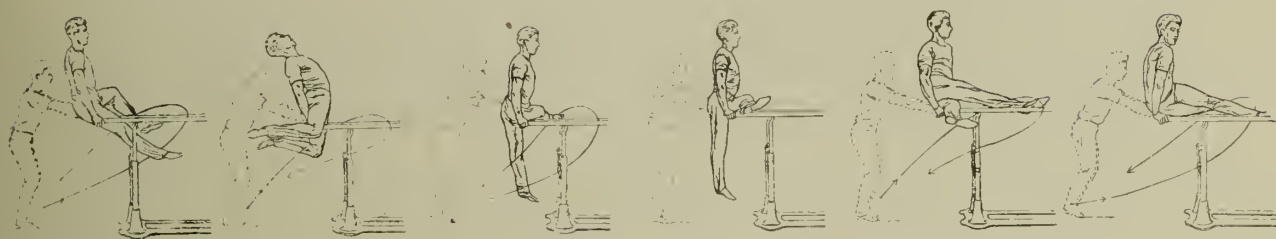
ou bien :



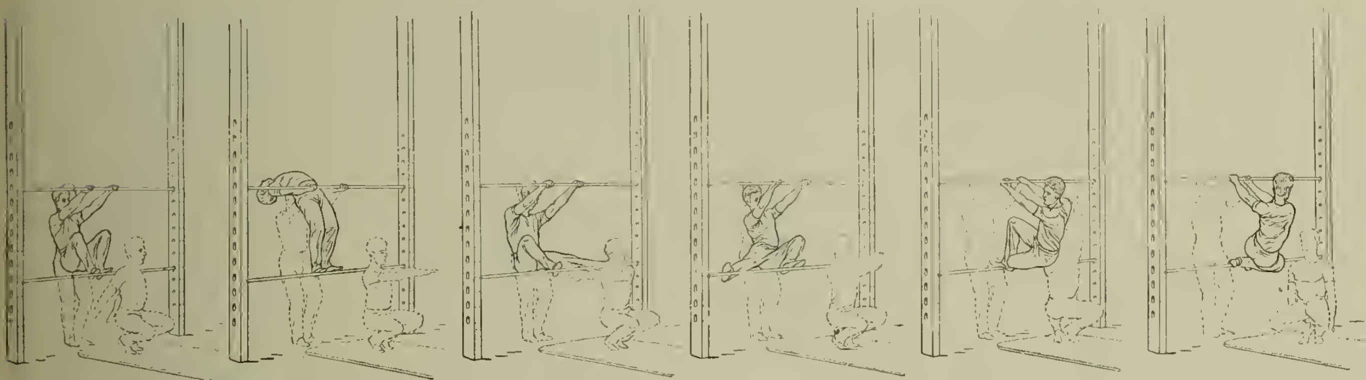
Maintiens ou mouvements simultanés.

Selon l'engin et l'espèce, ces mouvements et maintiens des jambes se répètent en diverses grandeurs et formes variées.

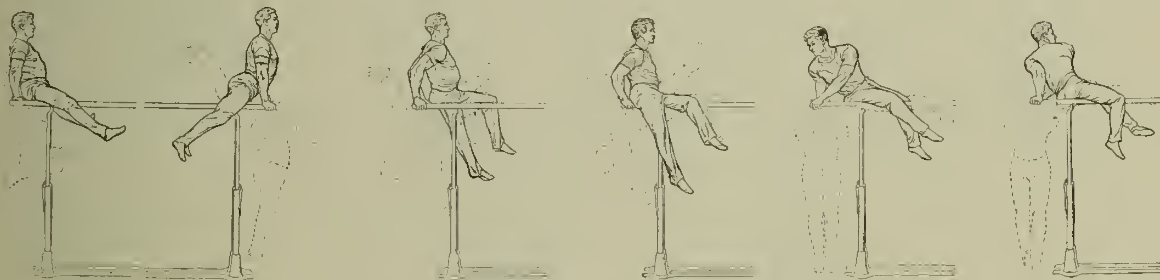
En mainte série nous avons dessiné un ou plusieurs exercices avec la flexion des jambes inférieures :



Sauteler de la pose, par appui, à la pose en passant 1 jambe par en-dessous d'1 main.



Pose et suspension devant les recs : Sauteler par suspension au rec supérieur et pose sur le rec inférieur, à la pose fléchie sur la natte.



Tourner de la suspension à l'assis et à l'appui.

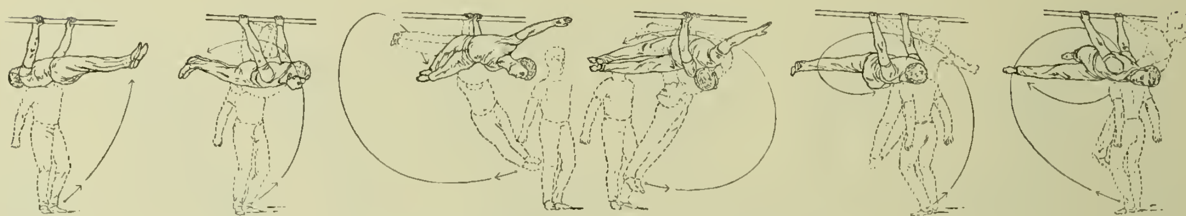
Dans d'autres séries, par contre, nous montrons les jambes inférieures étendues et jointes :



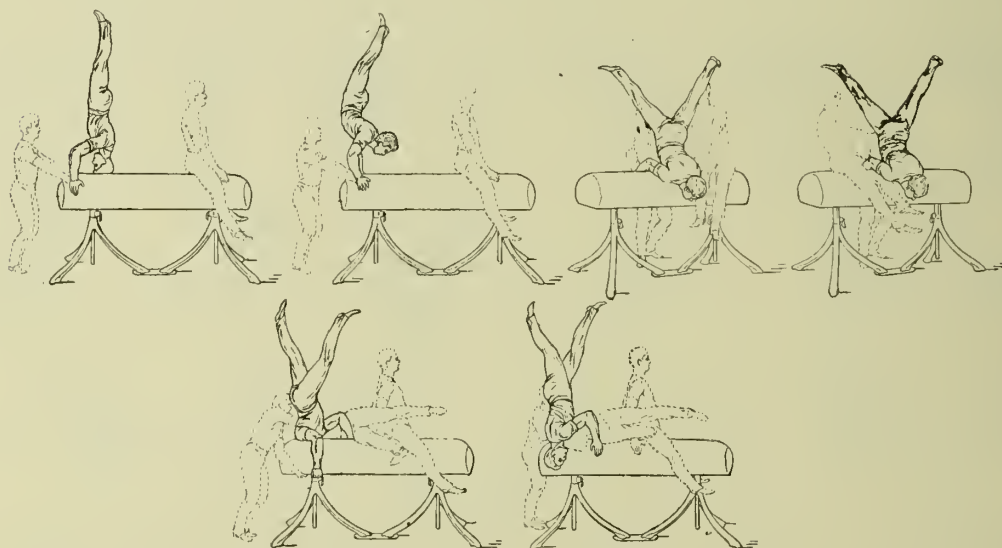
Suspension manuelle : Maintenir.

Le professeur fera bien de faire exécuter les exercices des séries faciles du degré moyen avec la flexion des jambes inférieures au 2e exercice de la série, parce qu'elle facilite la flexion de tous les membres en arrière et augmente le sentiment du bon maintien des jambes fléchies ou étendues. L'assis aussi, et surtout l'assis oblique peut être exécuté avec une jambe fléchie et l'autre étendue. Cependant, à commencer des séries moyennes du degré moyen le professeur fait exécuter tous les exercices à jambes étendues et jointes.

Comme aux exercices du degré inférieur et moyen, nous nous servons aussi au degré supérieur des maintiens et des mouvements des jambes :



Sauter de la pose à la suspension horizontale.



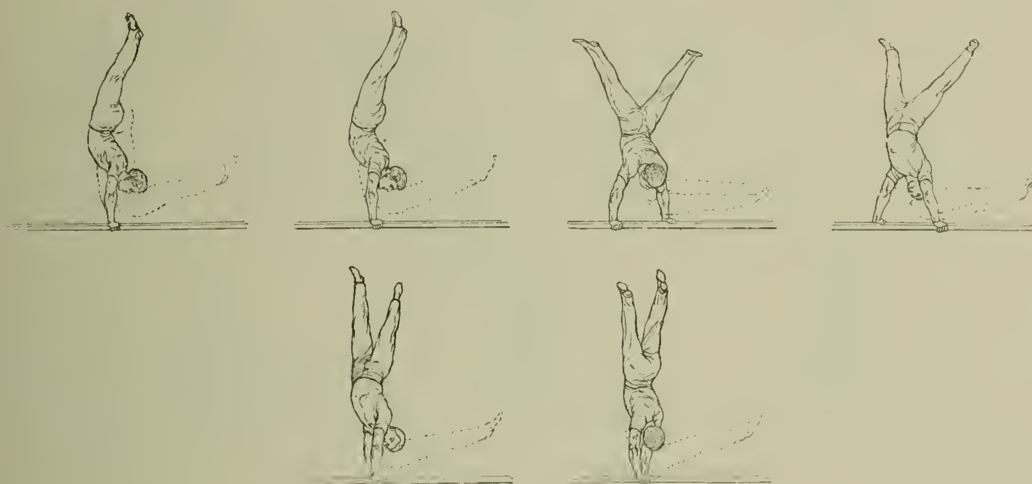
Sauter de la pose sur le sol à la pose testale, pectorale, épaulière ou manuelle, puis tourner à l'assis.



Élancer de l'appui à la pose manuelle.

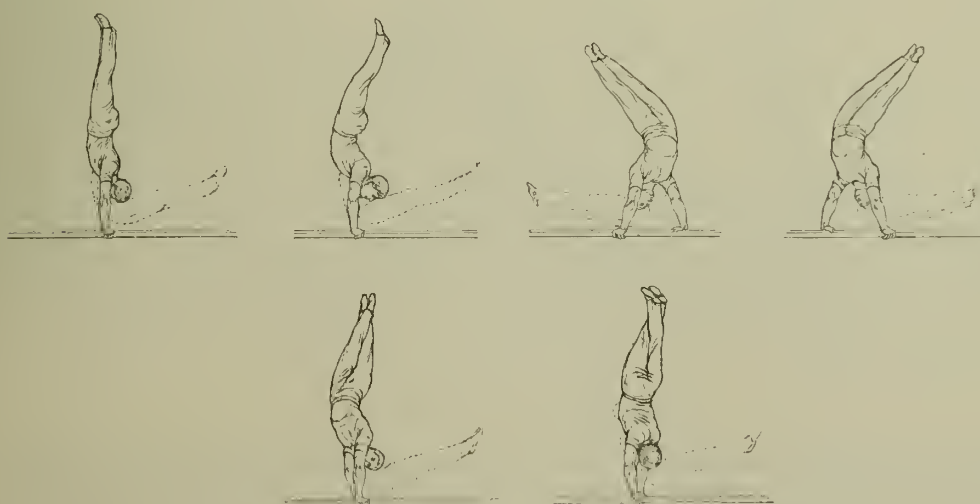
Les exercices des jambes bien exécutés par un gymnaste bien découplé sont beaux et répondent au développement sexlatéral et proportionnel ; ils augmentent l'amplitude du mouvement de tous les membres, facilitent l'équilibre et la liaison des espèces et donnent de la variété aux formes des exercices.

Quand le premier et le deuxième exercice de la série précédente sont bien exécutés, alors nous faisons faire les maintiens des jambes en les tenant étendues et jointes ou écartées :



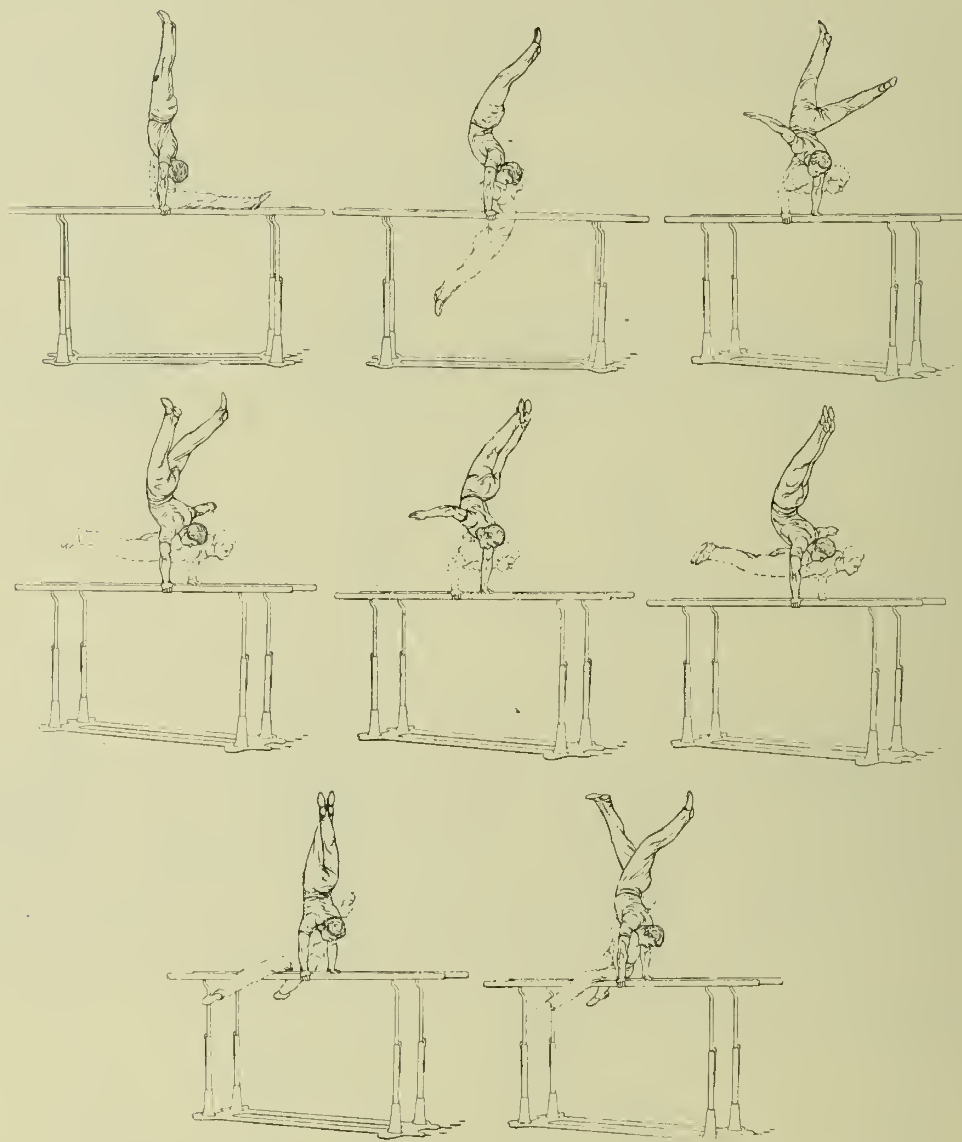
Lever ou élancer de l'appui à la pose manuelle.

Puis nous faisons la pose manuelle (testale, épaulière, pectorale ou brachiale) en tenant les jambes étendues et jointes dans tous les exercices de la série, tout en restant fidèle à notre règle du développement sexlatéral et proportionnel, quoique l'amplitude des exercices des jambes soit diminuée. Nous faisons le premier exercice en tenant le tronc droit, au deuxième exercice nous faisons la flexion de tous les membres en arrière, au troisième et au quatrième exercice nous tenons une jambe écartée en dedans et l'autre en dehors, au cinquième et au sixième exercice nous tenons les jambes croisées, une jambe tournée en dedans et l'autre en dehors :



Lever ou élancer de l'appui à la pose manuelle.

Enfin, nous faisons le mouvement ou le maintien latéral de tous les membres en pose d'une main, d'abord à jambes écartées et ensuite à jambes jointes :

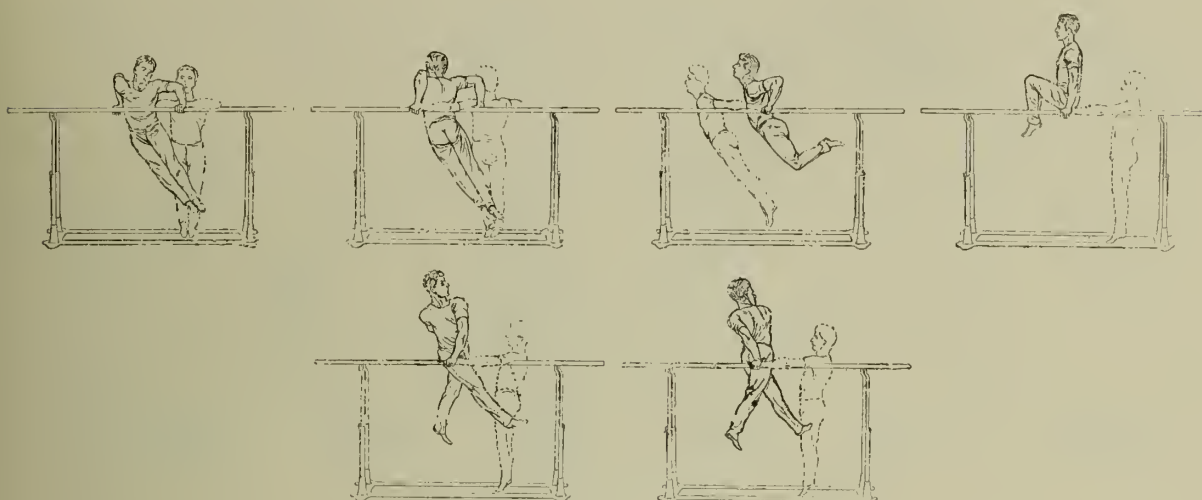


Lever de l'appui, de l'assis ou de l'appui horizontal à la pose manuelle.

Si on voulait exécuter la pose manuelle la plus belle, on ferait sûrement la pose manuelle étendue avec la flexion de la tête et du tronc en arrière et tenant les jambes étendues et jointes. Mais il n'entre pas dans le but de la gymnastique de n'exécuter que l'exercice le plus beau de la série, mais bien de faire la série d'une manière sexlatérale et proportionnelle, afin d'apprendre à faire l'exercice le plus beau de la manière la plus belle.

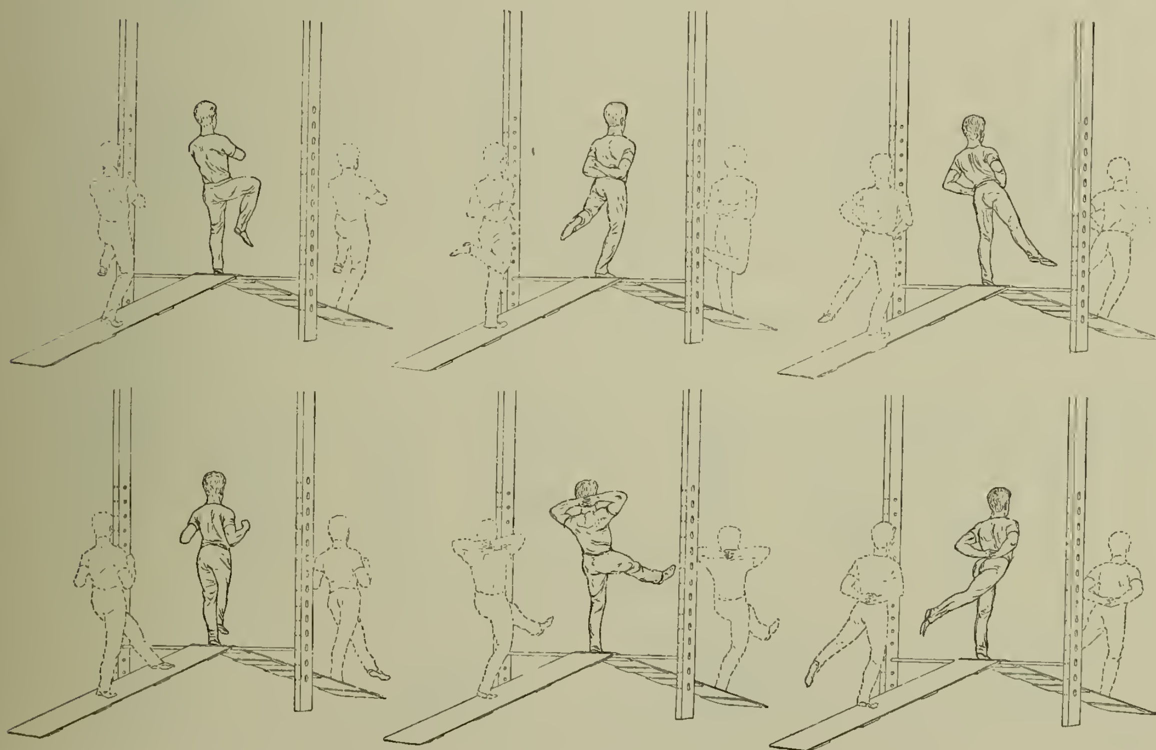
Exercices du tronc.

Dans toute série les maintiens et les mouvements du tronc peuvent être exécutés parfaitement d'après notre règle du développement sexlatéral et proportionnel. Les maintiens et les mouvements *entiers* du tronc sont grands :



Lever de l'appui des bras supérieurs à l'appui fléchi.

et ses exercices *partiels* sont petits :

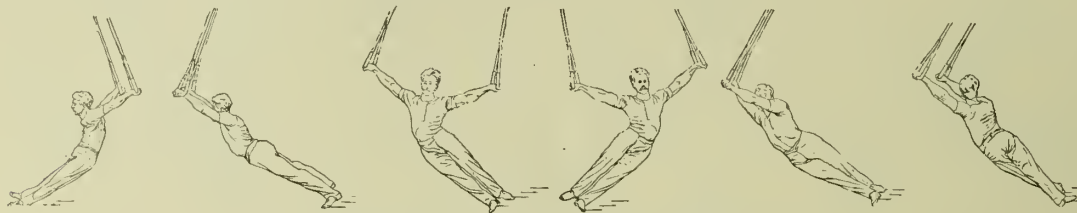


Courir par-dessus le tremplin-pont.

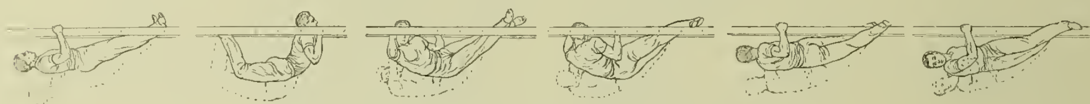
Si l'on voulait remplacer les exercices partiels du tronc par des exercices entiers, on n'obtiendrait que des exercices forcés et vilains. Puisque nous ne voulons pas d'exercices forcés, nous devons bien nous contenter des exercices partiels.

Exercices des bras et des épaules

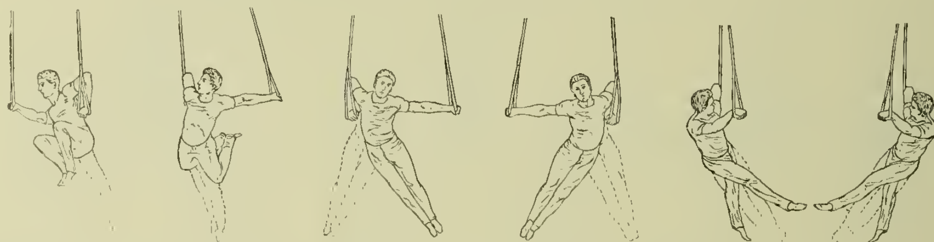
Dans beaucoup d'espèces les exercices des bras sont exécutables parfaitement d'après notre règle du développement sexlatéral et proportionnel :



Poses fendues et suspension tendue : Maintenir



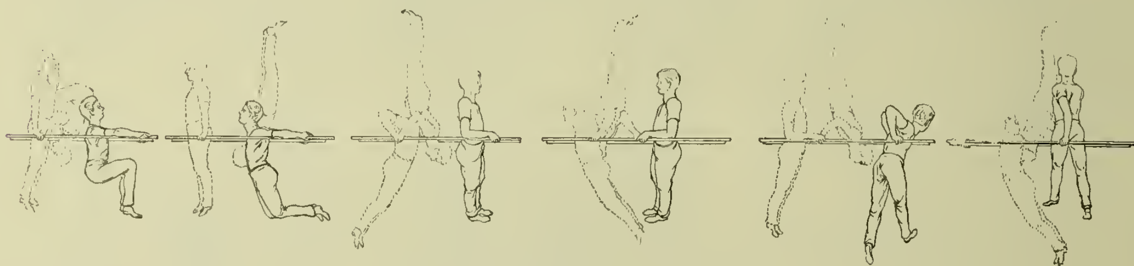
Suspension manuelle et pédestre : Basculer des bras.



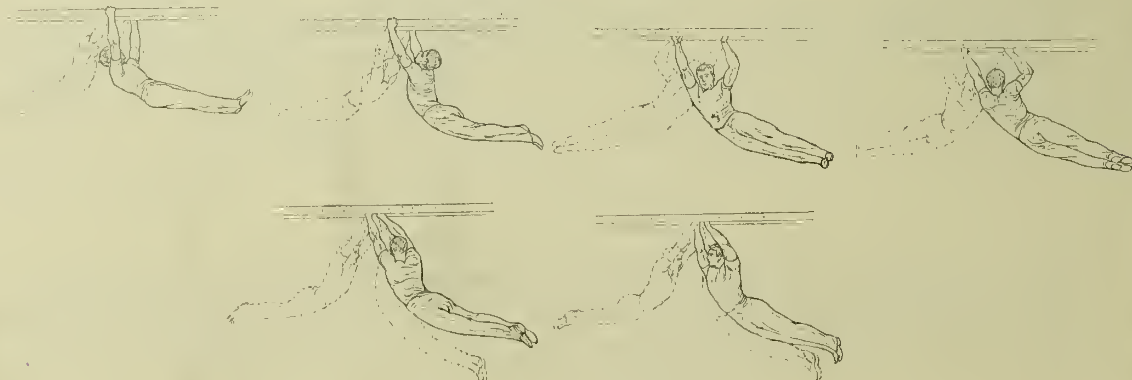
Appui fléchi d'1 bras et tendu de l'autre : Mouvements simultanés des jambes.

Dans les séries précédentes les bras sont fléchis, étendus et tournés dans toutes les directions.

Quoique dans les exercices d'appui les bras soient étendus vers le bas, et vers le haut dans les exercices de suspension, les bras sont quand même étendus passagèrement dans toutes les directions, comme on peut le voir dans les séries suivantes :



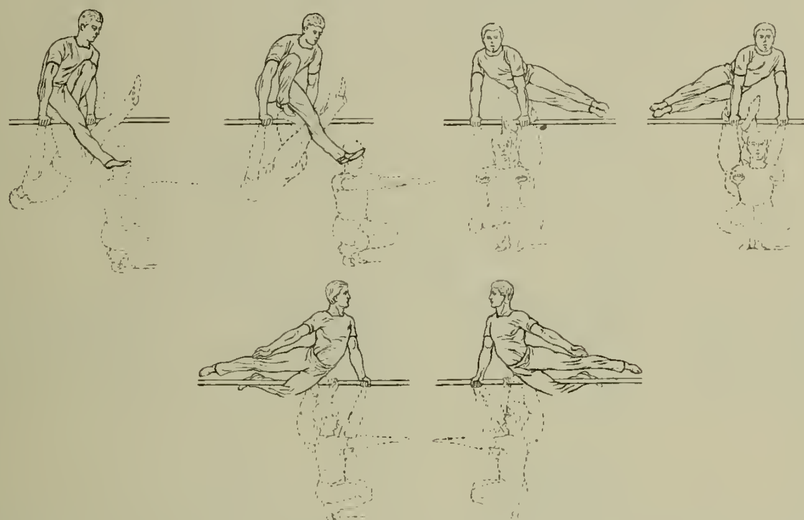
Tourner d'un appui à un autre appui.



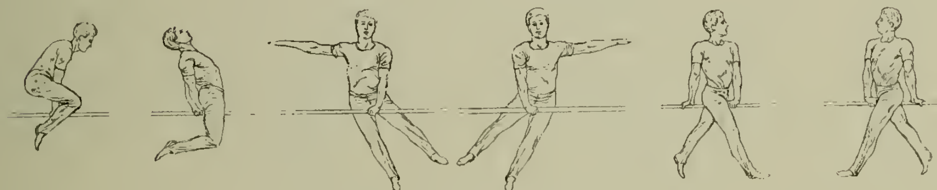
Suspension étendue : Élancer.



Tourner de la suspension manuelle et jambière à l'assis et à l'appui.

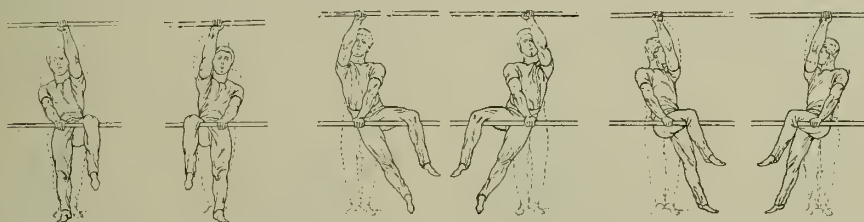


Élancer de la suspension manuelle et jambière par-dessus le rec à la pose sur le sol.



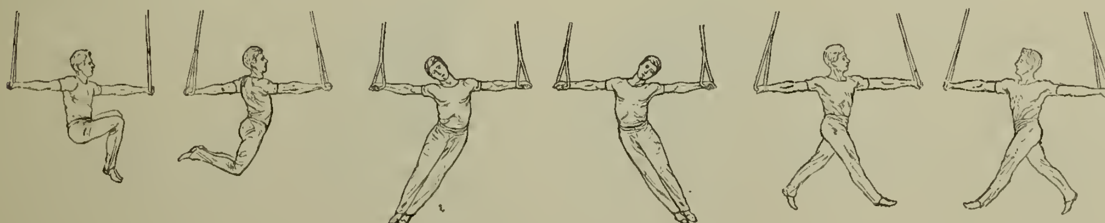
Appui manuel : Maintenir.

Il y a des séries d'exercices avec une seule sorte d'appui et de suspension, où un bras est étendu vers le haut et l'autre vers le bas :

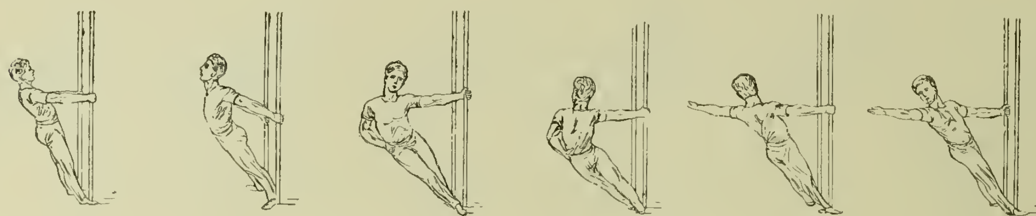


Pose pédestre sur le sol, appui d'une main et suspension de l'autre aux recs : Sauter à l'assis, à l'appui et à la suspension.

Ces sortes d'appui et de suspension sont complétées par d'autres, où les bras sont tendus de côté, en avant et en arrière :

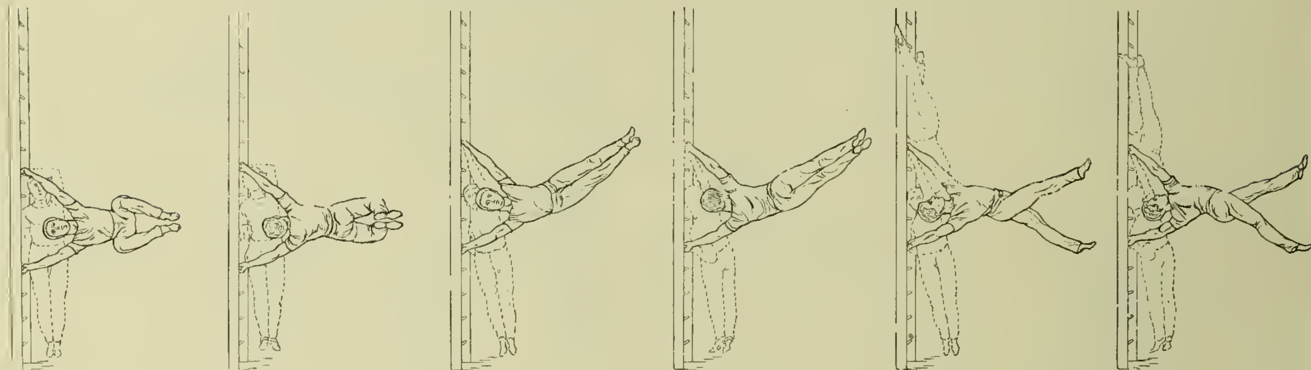


Appui tendu : Maintenir.



Pose et suspension tendues : Maintenir.

ou bien l'un obliquement vers le haut et l'autre de même vers le bas :



Lever de l'appui et de la suspension verticale à la suspension et à l'appui manuels tendus horizontaux.

Ces sortes d'appui et de suspension se complètent entre elles, de manière que le développement sexlatéral et proportionnel est atteint presque parfaitement.

Les mouvements des bras libres en courant ou sautant sur un engin, de l'engin sur le sol, ou par-dessus l'engin, peuvent être exécutés parfaitement d'après notre règle du développement sexlatéral et proportionnel. Nous graduons ces mouvements comme suit :

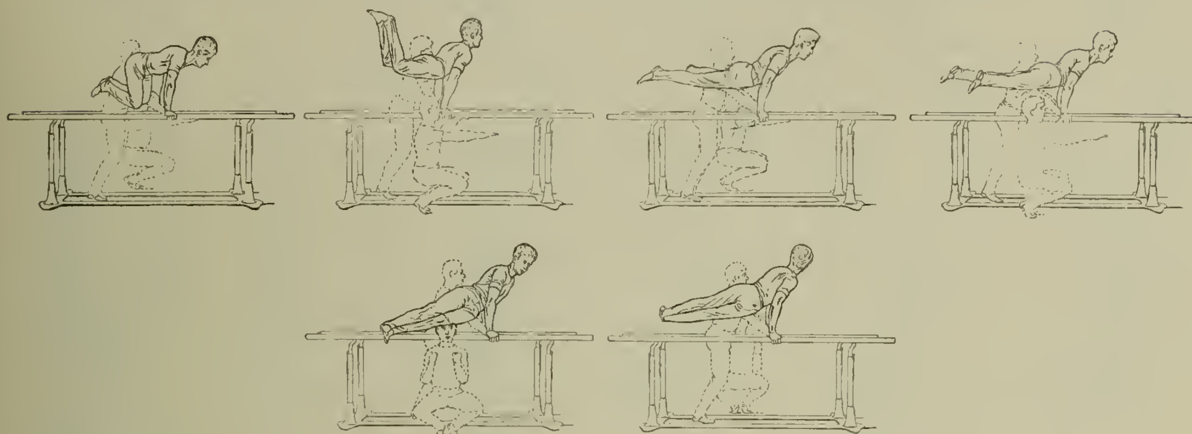
1) à la première exécution d'un saut nous abandonnons au hasard les maintiens et les mouvements des bras pendant l'élan, au vol et à la descente, nous ne demandons que le saut d'un ou de deux pieds et la descente à pieds joints en fléchissant les jambes entièrement. Si le saut et la descente sont bien exécutés par tous les gymnastes, nous ajoutons à la descente :

2) un mouvement rapide des bras pour les six exercices de la série :



Pose et appui : Sauter, par appui, à la pose sur le sol en passant 1 jambe par en-dessous d'1 main.

3) deux ou trois mouvements rapides des bras pour les six exercices de la série, c'est-à-dire un et même mouvement des bras pour deux ou trois exercices :



Pose et appui : Sauter par appui derrière la main de l'intérieur à l'extérieur, à la pose sur le sol.

4) six mouvements différents des bras libres, soit un autre mouvement pour chaque exercice de la série :



Sauter, par appui manuel et pose genouillère sur le cheval, à la pose fléchie sur la natte avec mouvements des bras en direction égale.

5) mouvements à volonté des bras libres pendant l'élan, un et le même mouvement au vol et à la descente :



Sauter des deux pieds.

6) un et même maintien ou mouvement des bras à la pose sur la banquette, pendant le vol et à la descente :



Sauter en profondeur avec mouvements des jambes en direction égale et maintiens fléchis des bras.

7) un et même mouvement ou maintien des bras à la pose sur la banquette, un deuxième mouvement au vol et un troisième à la descente :

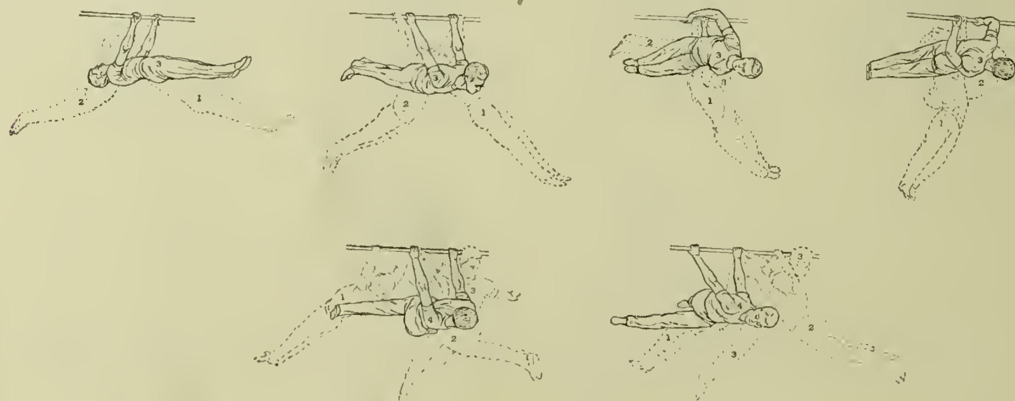


Sauter en profondeur avec mouvements des jambes et des bras en direction inverse au vol et des bras en direction inverse à la pose sur la natte.

Exercices des mains et des doigts.

Par l'emploi des empoignes dominantes à chaque engin, nous obtenons la flexion des mains en avant et en arrière, à gauche et à droite : l'empoigne dorsale et palmaire sont dominantes au rec, au mouton et au cheval, l'empoigne radiale est dominante aux barres, aux perches, aux cordes et aux échelles et l'empoigne cubitale est employée fréquemment à tous les engins.

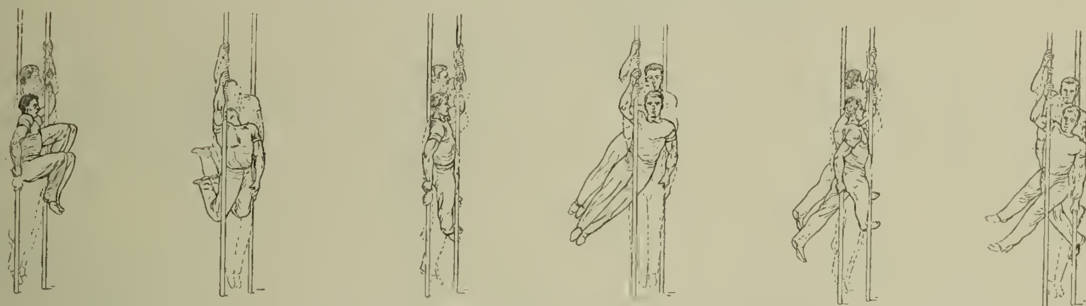
En suspension à une surface horizontale on fléchit les mains en *avant*, et en appui, en arrière ; selon la suspension ou l'appui antérieurs ou postérieurs à une surface diagonale ou verticale, on fléchit les mains en *dehors* ou en *dedans*.



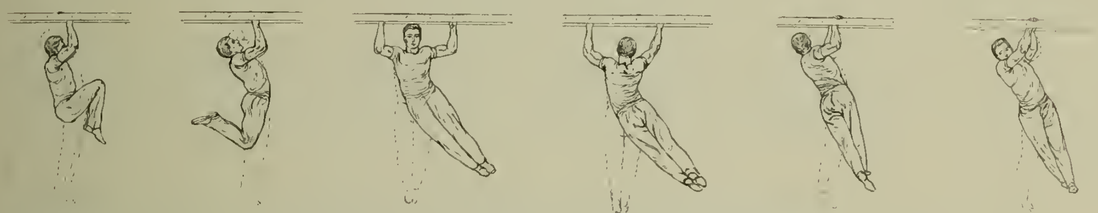
S'élancer à la suspension horizontale.



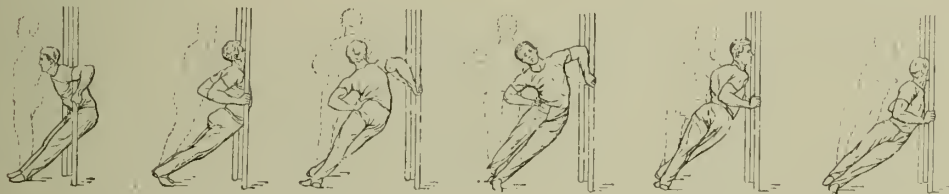
Tourner de la suspension brachiale à l'appui.



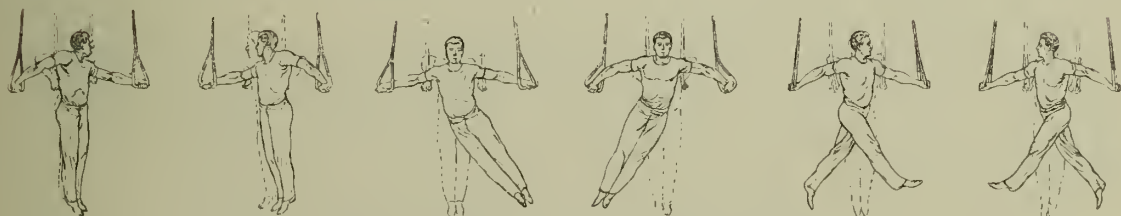
Marcher des mains vers le haut en suspension et appui avec mouvements des jambes.



Mouvements des jambes en suspension mi-fléchie.



Basculer des bras en pose diagonale sur le sol et en appui contre les perches.



Basculer de l'appui fléchi à l'appui tendu.

En appui comme en suspension, on tient les doigts fléchis et joints. A chaque pas manuel en marchant, sautillant, sautelant ou sautant, on étend les doigts partiellement sur le sol, le cheval, le mouton et la poutre ou on les étend presqu'entièrement, en même temps qu'on les écarte partiellement.



Changer l'assis par appui.



Marcher des mains en appui manuel et pédestre.

Puisque nous faisons autant d'exercices d'appui que de suspension et que nous nous exerçons également souvent à tous les engins, nous obtenons parfaitement le développement sexlatéral des mains et presque parfaitement celui des doigts.

Exercices de la tête et des yeux.

Les maintiens et les mouvements de la tête sont partiels dans presque toutes les séries des exercices aux engins. En fléchissant les membres en avant, nous tenons la tête levée pour la beauté de l'exercice. Les cinq autres mouvements de la tête sont exécutés partiellement dans presque toutes les séries.

Les exercices des yeux sont non seulement des exercices de la prunelle, mais encore des organes de l'accommodation : de l'iris et du cristallin. Puisqu'on regarde même involontairement dans la direction dans laquelle on exécute un exercice, les yeux sont exercés dans tous les mouvements pui leur sont propres.

Par l'analyse précédente, nous démontrons ce que l'on *doit laisser* et ce que l'on *peut faire* dans une série par rapport aux espèces d'exercices à employer pour le développement harmonique du corps.

La composition de nos séries nous montre clairement que dans les séries de 24 à 8 exercices libres ou avec instruments, nous pouvons exercer *parfaitement tous les membres par les espèces maintenir, élancer, arquer et tournoyer,* tant par rapport au développement sexlatéral qu'au développement proportionnel en durée, en quotité et en amplitude du mouvement.

Cette perfection de développement ne peut être obtenue par aucune autre espèce de n'importe quel ordre ou genre d'exercices.

Dans toutes les séries des exercices libres, avec instruments ou aux engins, les espèces : marcher, courir, sautiller, sauteler, sauter et danser, basculer, pousser et frapper, causent un excédent *inévitable* d'exercices des bras et des jambes inférieurs, *inhérent à ces espèces.*

En outre, dans les séries de six exercices libres, avec instruments ou aux engins, il se présente quelques petites irrégularités *inévitables* par la diminution de l'amplitude des mouvements et par l'omission de la flexion, de l'abduction et de l'adduction des pieds en appui ou (et) en suspension. Ces irrégularités sont inévitables pour écarter les mouvements mesquins et vilains et pour obtenir de beaux exercices. En dehors de ces petites irrégularités tous les autres membres sont exercés *parfaitement* d'après notre règle du développement sexlatéral et proportionnel en durée, en quotité et en amplitude du mouvement.

Si les exercices ainsi entendus développent harmoniquement tous les membres *extérieurs*, ils doivent nécessairement, machinalement en quelque sorte, produire un effet analogue sur tous les organes *intérieurs,* puisque les membres extérieurs sont indissolublement liés avec les organes intérieurs, ont les uns sur les autres une influence réflexe, et que la bonne harmonie des uns ne peut exister que par suite et en raison de la bonne harmonie des autres.

Et en effet, puisque dans chaque série

nous faisons passer les

Sens extérieurs :

de la vue, de l'ouie et du toucher directement,
de l'odorat et du goût indirectement ;

et les

Moteurs extérieurs :

la tête et le tronc,
les bras et les épaules,
les jambes et les hanches,
les mains et les pieds,
les doigts et les orteils ;

par tous les

Mouvements extérieurs qui leur sont propres :

fléchir et étendre ou bien fléchir en avant et en arrière,
abducter et adducter ou bien fléchir à gauche et à droite,
tourner en dedans et en dehors ou bien tourner à gauche et à droite,

et toujours proportionnellement en durée, en quotité et en amplitude :

il s'ensuit inévitablement et par le fait même

que nous exerçons les

Sens intérieurs :

de la perception et de l'imagination,
de la combinaison et de la mémoire,
du jugement et de la décision,
de la raison et de la volonté,

et les

Moteurs intérieurs :

la cervelle et les nerfs,
les vaisseaux sanguins et lymphatiques,
l'estomac et les entrailles,
les reins, la rate et le foie,

dans tous les

Mouvements intérieurs qui leur sont propres :

aspirer et fouler, tirer et pousser,
inhaler et exhaler,
innerver,
penser et digérer,
assimiler et sécréter,

le tout sexlatéralement et proportionnellement en durée, en quotité et en amplitude

RÈGLE DU DÉVELOPPEMENT PROPORTIONNEL.

Cette règle comprend :

1) la *quotité* ou le nombre de fois qu'un mouvement doit être exécuté ;
2) la *durée* plus ou moins longue d'un maintien des membres ou du corps ;
3) *l'amplitude* plus au moins grande d'un maintien ou d'un mouvement des membres ou du corps.

Dans toute série des exercices libres, avec instruments ou aux engins, il faut mouvoir chaque membre proportionnellement en quotité, en durée et en amplitude, c'est-à-dire si l'on maintient un membre pendant six temps, ou si on le meut six fois dans toute son amplitude, il faut maintenir également pendant six temps ou mouvoir six fois tous les autres membres du corps, dans toute leur amplitude, comme dans le tableau suivant :

Tête et yeux	Bras sup. et épaules	Mains et doigts	Tronc	Jamb sup. et hanch.	Pieds et orteils
fléchir en av. 6 fois	écarter en av. 6 fois	fléchir en av. 6 fois	fléchir en av. 6 fois	écarter en av. 6 fois	fléchir en av. 6 fois
» en arr. 6 »	» en arr. 6 »	» en arr. 6 »	» en arr. 6 »	» en arr. 6 »	» en arr. 6 »
» à g. 6 »	» en deh. 6 »	» en deh. 6 »	» à g. 6 »	» en deh. 6 »	» à g. 6 »
» à dr. 6 »	» en ded. 6 »	» en ded. 6 »	» à dr. 6 »	» en ded. 6 »	» à dr. 6 »
tourner à g. 6 »	tourner à g. 6 »	écarter l. doigts 6 »	tourner à g. 6 »	tourner à g. 6 »	
» à dr. 6 »	» à dr. 6 »		» à dr. 6 »	» à dr. 6 »	
	Bras inférieurs			**Jambes inférieures**	
	fléchir 6 fois			fléchir 6 fois	

Nous répétons tout exercice d'une série 10, 8, 6 ou 4 fois, s'il s'agit d'exercices libres ou avec instruments, et 6 ou 4 fois, s'il s'agit d'exercices aux engins.

Le maintien d'une attitude, comprenant l'exercice, dure 20, 15 ou 10 temps, tandis qu'un maintien entre deux mouvements d'un exercice dure 4, 3, 2 ou 1 temps.

C'est de cette manière que nous augmentons ou diminuons la somme de travail que nous désirons obtenir en une série.

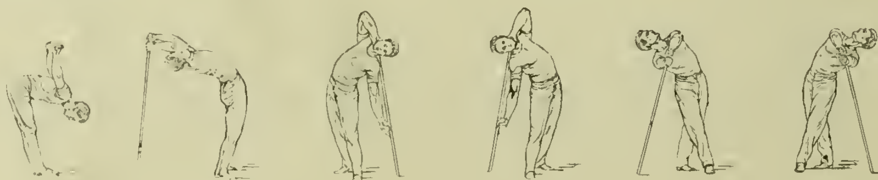
En opposition aux maintiens et mouvements partiels de nos occupations journalières, nous faisons dans nos séries presque toujours des maintiens et des mouvements amples ou entiers. Cependant, de temps à autre, nous faisons aussi des mouvements partiels, comme les élancements en petit arc, les tournoiements en petit cercle, les sautillements, les sautelés etc., tout en observant notre règle du développement proportionnel : Si dans une série on fait de petits mouvements d'un membre, il faut en faire de pareils de tous les autres membres.

RÈGLE DES ESPÈCES.

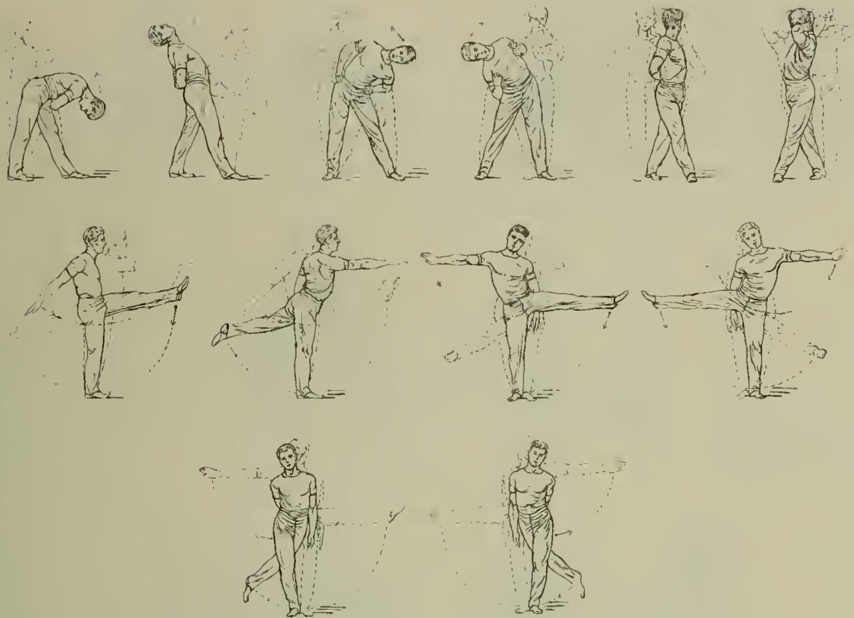
Exercices libres ou avec instruments.

Pour ne pas travailler à tort et à travers, pour ne pas se perdre dans l'infinie variété des mouvements, on adopte pour chaque série une ou plusieurs des 18 espèces suivantes :

1) Maintenir.



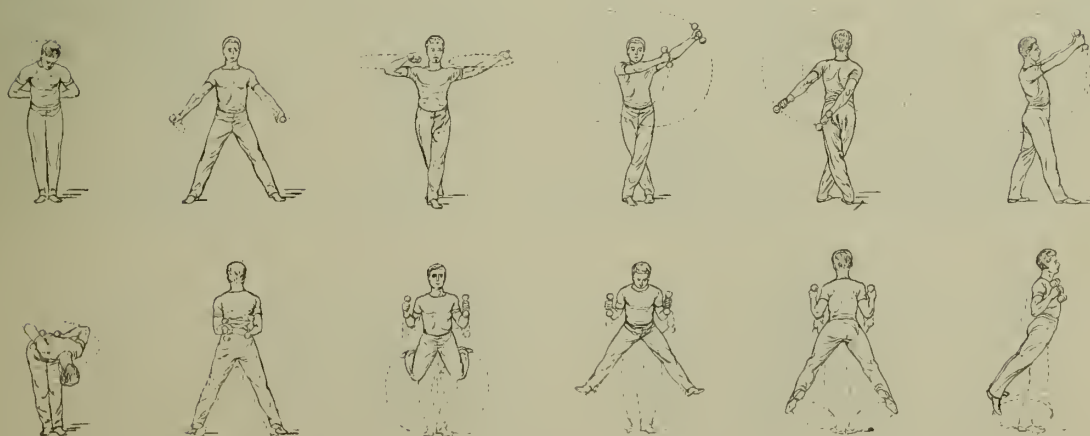
2) Elancer.



3) Arquer.



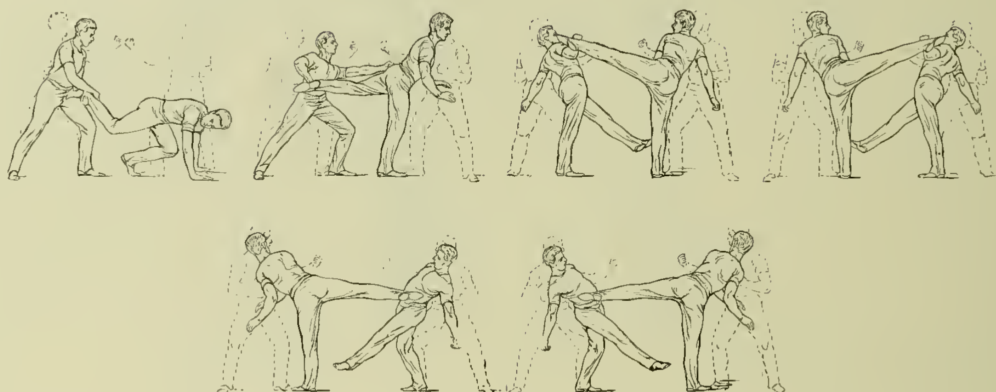
4) Tournoyer.



5) Pousser.



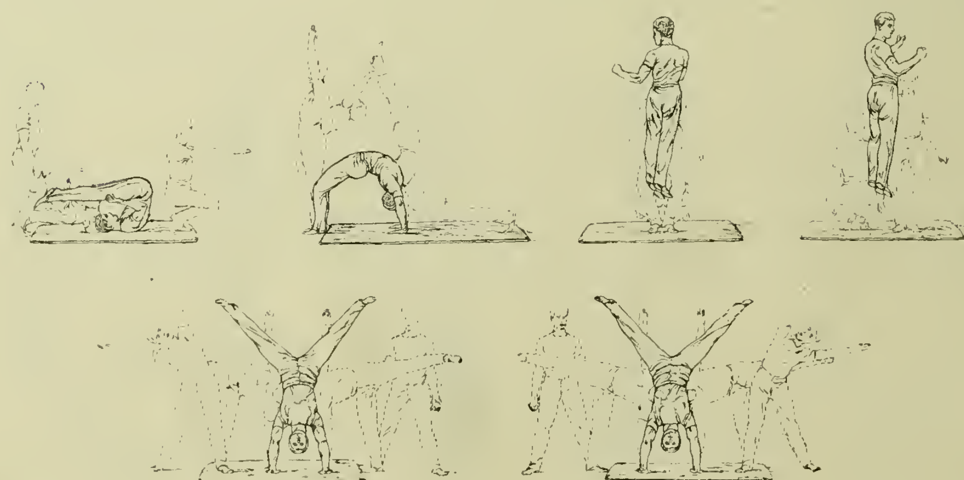
6) Frapper.



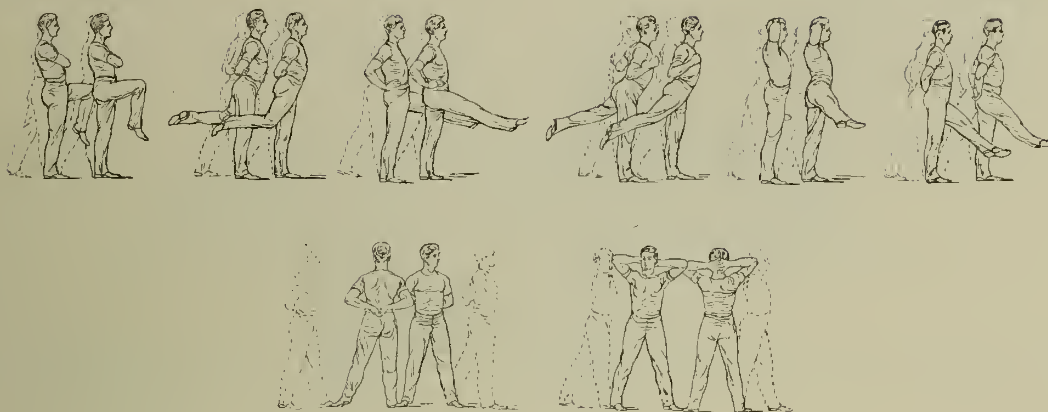
7) Basculer.



8) Tourner.



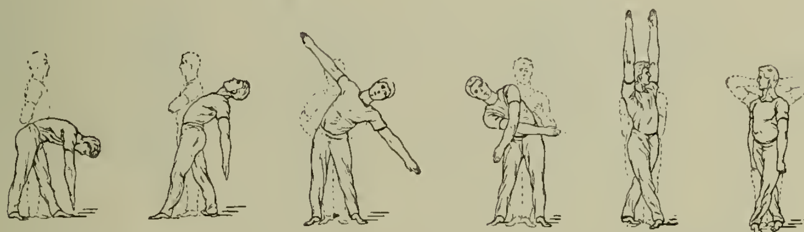
9) Marcher.



10) Courir.



11) Sautiller.



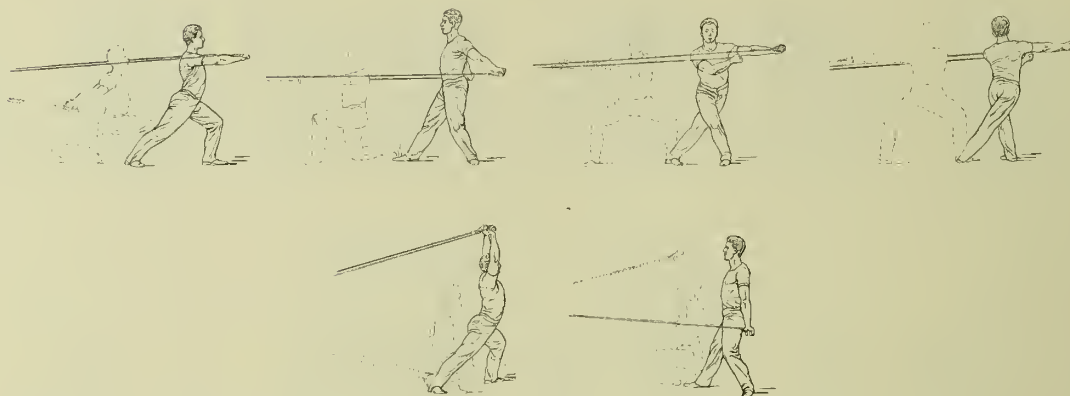
12) Sauteler.



13) Sauter.



14) Aller à fond.



15) Danser.



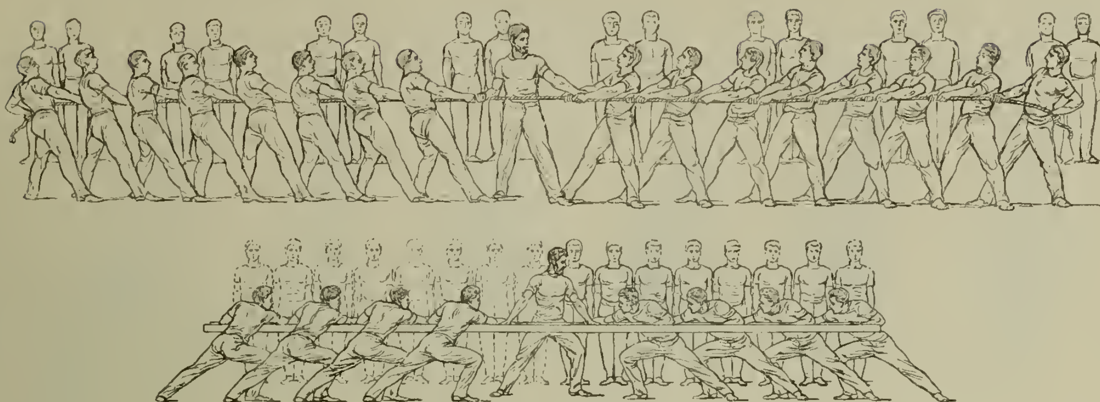
16) Lever et porter.



17) Jeter et prendre.



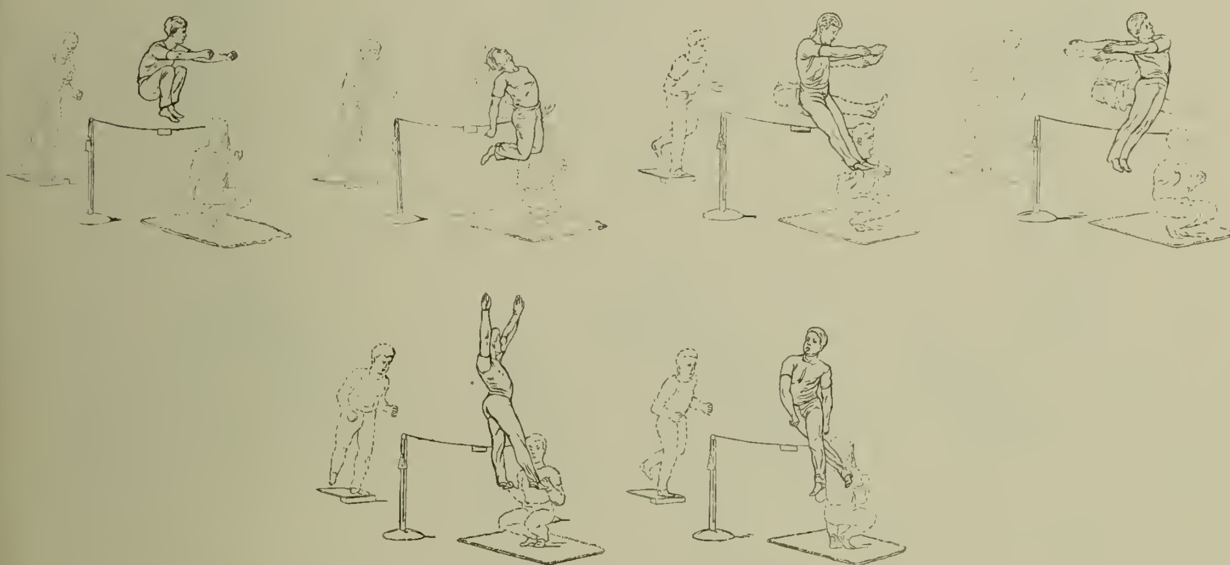
18) Tirer et pousser.



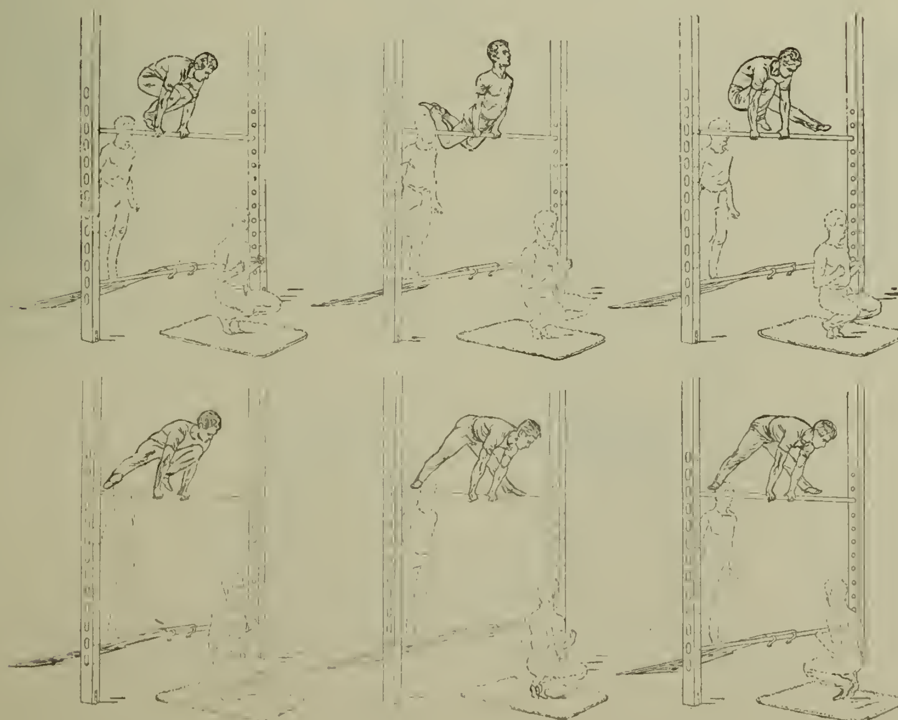
EXERCICES AUX ENGINS.

Pour les exercices aux engins, nous nous servons également d'une ou de plusieurs des 12 espèces suivantes :

1) Sauts libres.

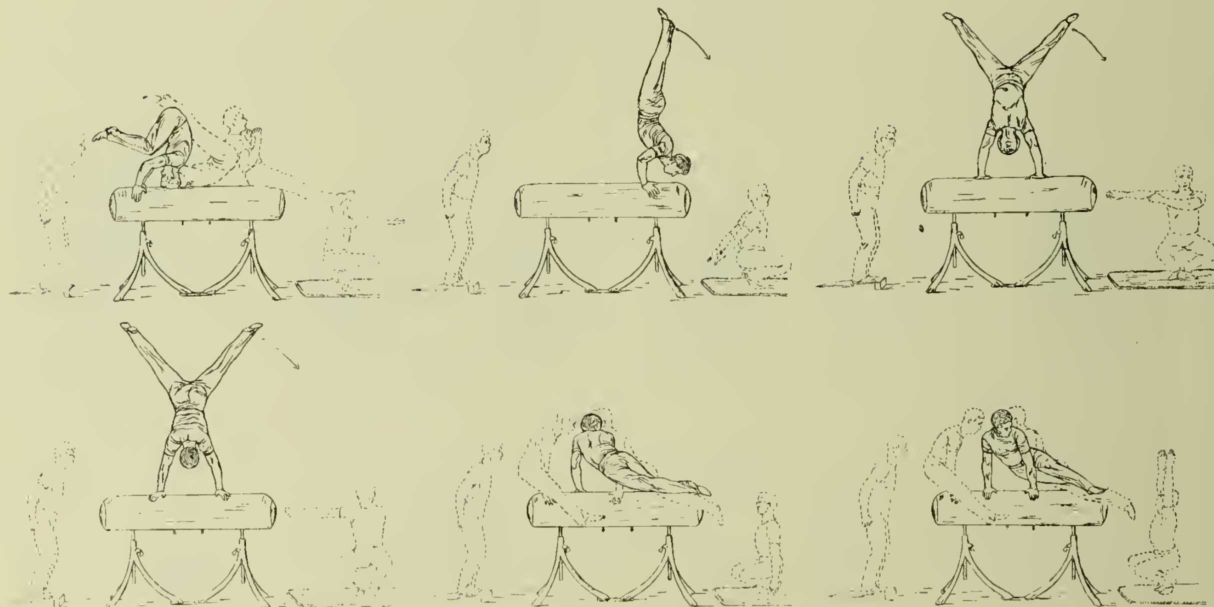


2) Sauts par appui, assis ou pose manuelle.



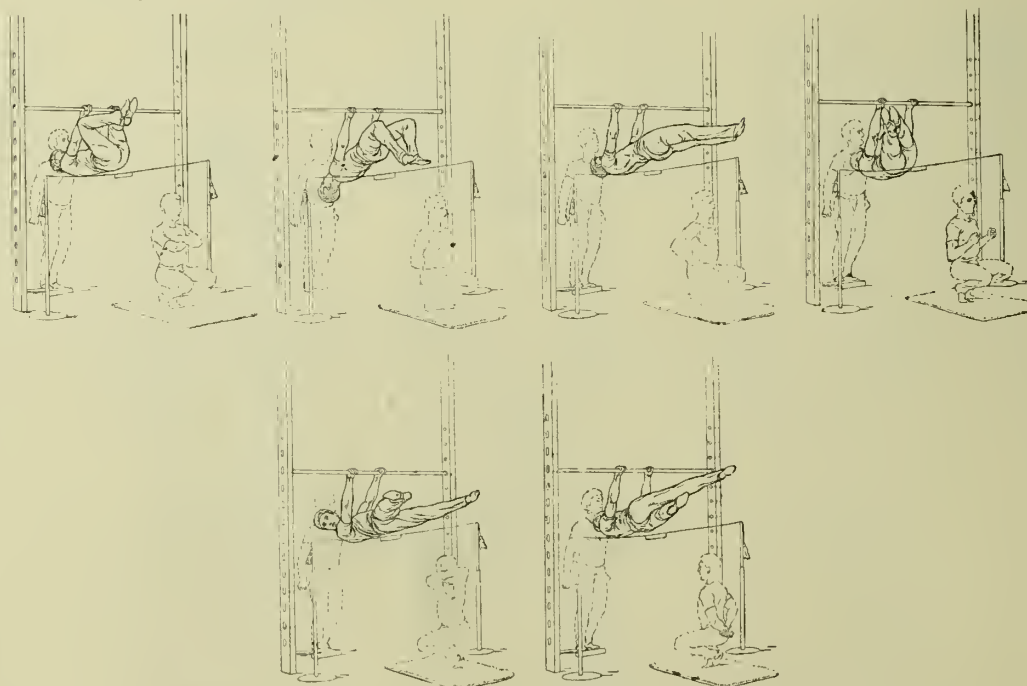


Sauter, de l'assis, à la pose.



Sauter, par pose, par-dessus le cheval.

3) Sauts par suspension.



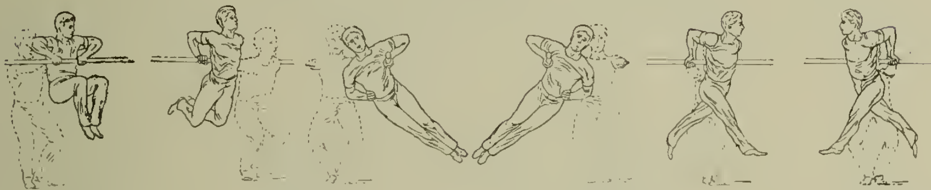
Sauter, par suspension au rec, par-dessus la corde du sautoir.

4) Maintenir.

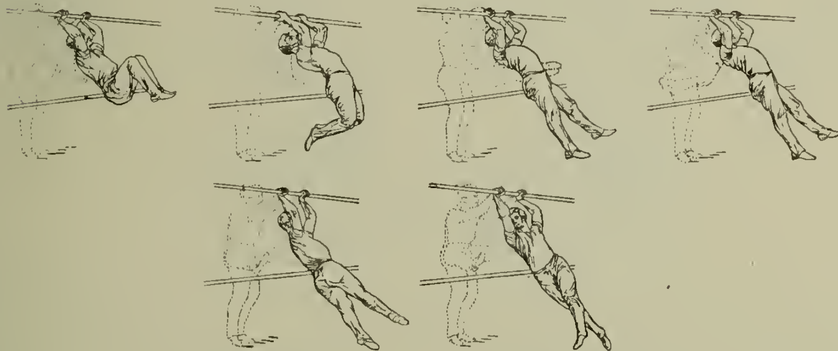


Maintenir le corps en pose et suspension sur et à l'échelle verticale.

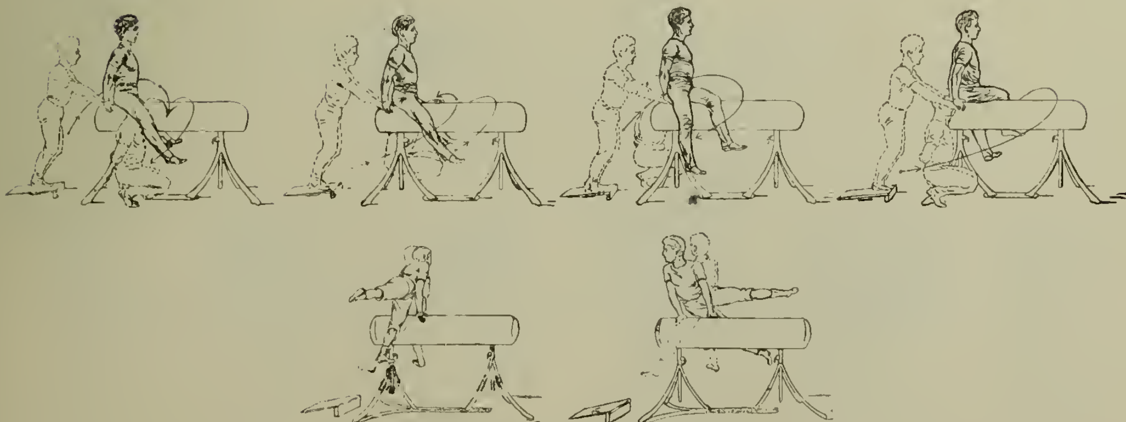
5) Sauteler de la pose pédestre sur le sol à l'appui, à la suspension, à l'assis, ou à la pose sur ou (et) à l'engin.



Sauteler de la pose à l'appui fléchi.



Sauteler de la pose à la suspension mi-fléchie.



Sauteler de la pose à l'assis.



Sauteler de la pose à la pose genouillère.



Sauteler de la pose à la pose testale, pectorale, épaulière ou manuelle.





Sauteler de la pose à la pose pédestre ou à l'appui et à la pose pédestre.

6) Basculer, lever ou fléchir et étendre.

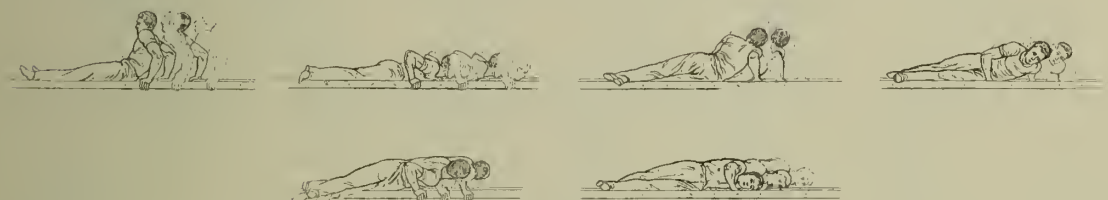


Basculer des bras en appui manuel et pédestre.



Lever de la suspension étendue à l'appui fléchi.

7) Marcher (courir).

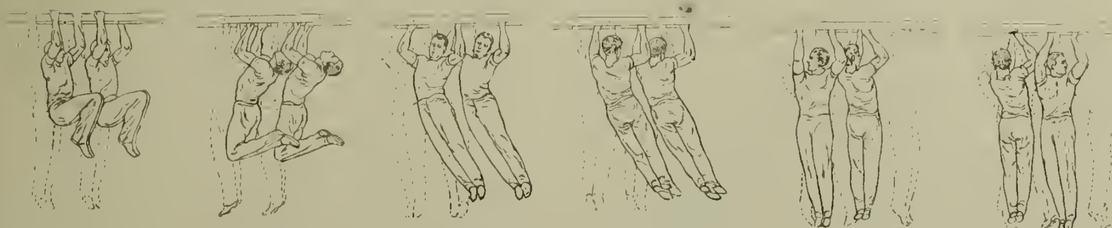


Marcher en appui manuel fléchi et pédestre étendu.

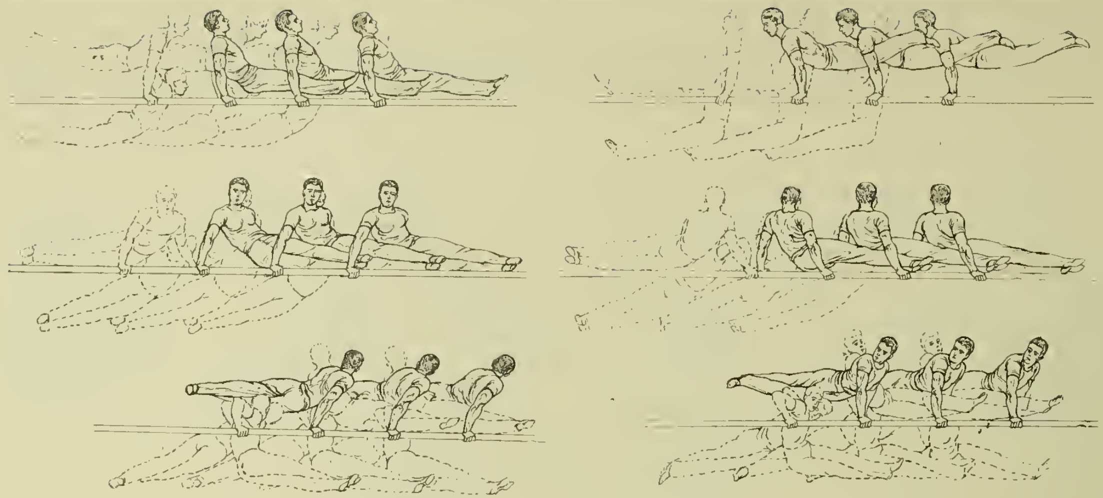
8) Sautiller, sauteler, sauter.



Sautiller en appui manuel fléchi et pédestre étendu.



Sauteler en suspension mi-fléchie.



Sauter, élancer et basculer en appui.

9) Elancer, choquer, balancer.



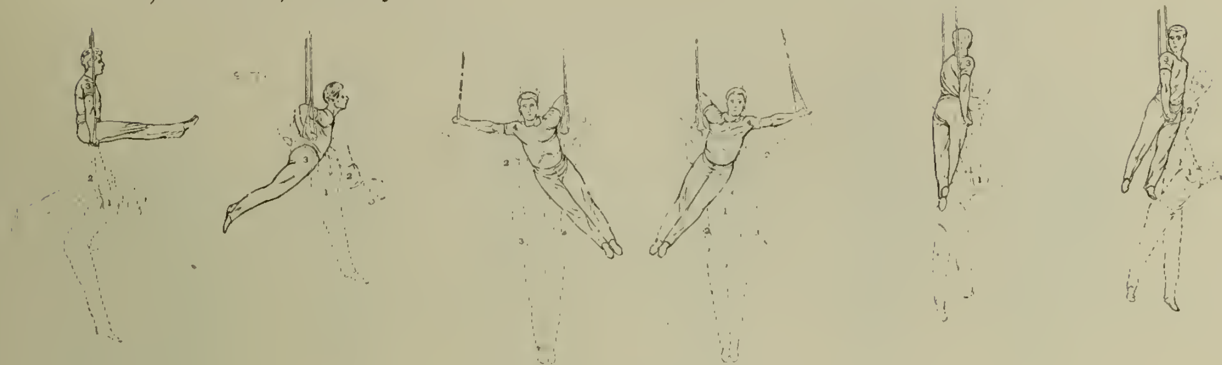
Élancer en appui étendu.



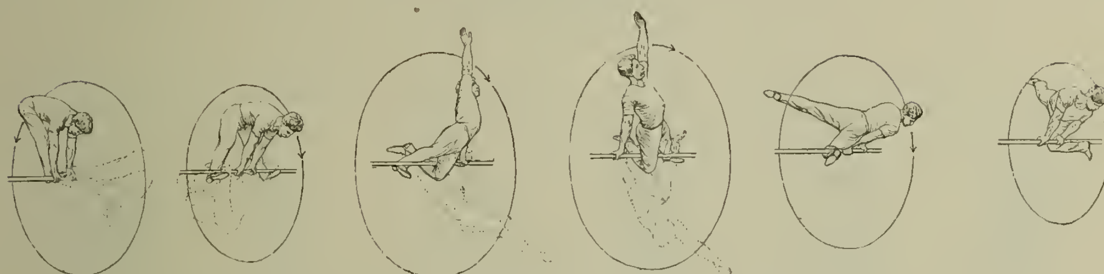
Choquer de l'appui brachial à l'appui étendu.

Balancer en suspension étendue.

10) Tourner, tournoyer.

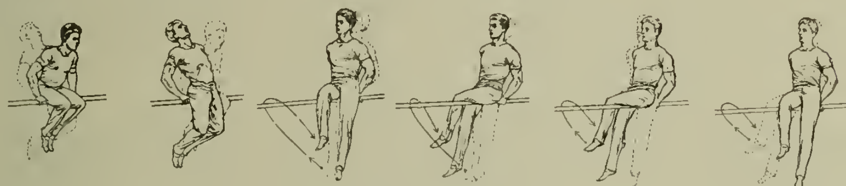


Tourner de la suspension à l'appui.

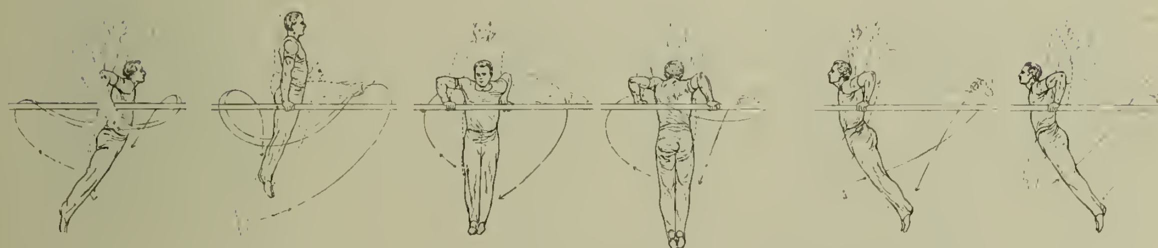


Tournoyer de l'appui manuel et pédestre (et) ou jambier au même appui.

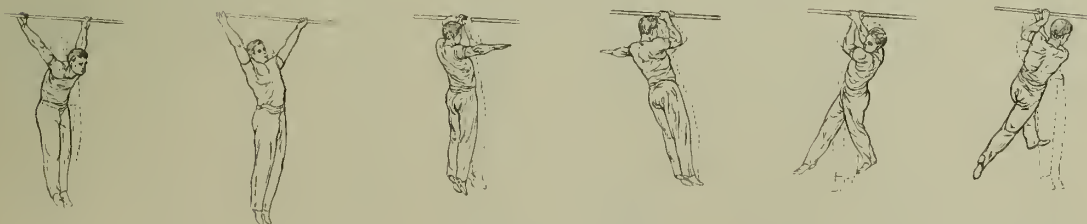
11) Changer l'assis, l'appui, la suspension, la pose.



Changer l'assis.



Changer l'appui.

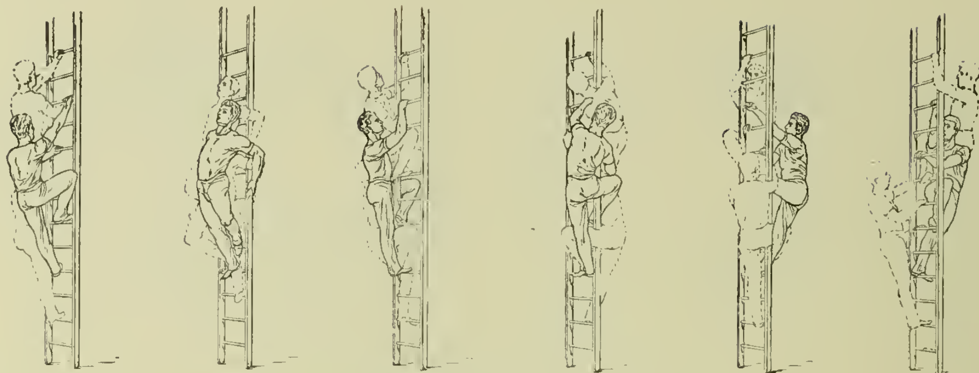


Changer la suspension.



Changer la pose.

12) Monter et grimper.



Monter en pose pédestre et suspension manuelle.



Grimper en suspension manuelle et en appui jambier.

La règle des espèces est un guide sûr à travers le nombre infini des exercices, et elle permet de graduer et de varier le travail. Celui qui cherche la variété dans le mélange outré des espèces, se trompe. S'il fait exécuter un élancement comme premier exercice d'une série, puis un tournoiement comme deuxième, un frappement comme troisième exercice, et ainsi de suite, il doit nécessairement se répéter dans chaque leçon, vu qu'il ne lui reste guère d'autres espèces à cultiver. De là une monotonie ennuyeuse : les élèves deviennent lents, mécontents, récalcitrants. Au contraire, en appliquant notre règle, le professeur pourra prendre dans chaque leçon une ou deux espèces différentes, et obtenir ainsi la variété, qui est de nécessité absolue pour que la leçon soit agréable, gaie, utile.

Nous n'employons d'abord qu'une seule espèce par série pour les exercices des trois degrés. Si tous les exercices d'un degré ont été appris et sont acquis, nous faisons les exercices du même degré avec deux espèces par série. De cette manière les deux espèces ne demanderont pas plus d'activité cérébrale et nerveuse que les séries d'une seule espèce. Il en est de même d'une troisième espèce par série.

La règle des espèces nous aide donc à *réduire l'activité cérébrale et nerveuse à son minimum et à reposer le cerveau* surmené des élèves, des étudiants, des hommes d'art et de science.

En outre, la règle des espèces nous procure l'avantage de faire travailler simultanément des gymnastes faibles, de force moyenne et forts des trois degrés, ou bien du même degré, en exécutant la même espèce dans les séries faciles, modérées ou difficiles.

RÈGLE DE LA GAMME.

Exercices libres ou avec instruments.

La gamme nous donne à la fois l'ordre de succession et le nombre des exercices d'une série, ainsi que le nombre des membres avec lesquels on exécute chaque exercice d'une série, soit 1, 2, 3, 4 ou 5 membres, soit tous les membres à la fois.

La gamme peut être ascendante ou descendante. La gamme descendante dans une série d'exercices libres ou avec instruments, parcourt successivement tous les mouvements

Degré inférieur.

1) de la tête et des yeux 2) des épaules et des bras supérieurs 3) des bras inférieurs 4) des mains 5) des doigts 6) du tronc 7) des hanches et des jambes supérieures 8) des jambes inférieures 9) des pieds et des orteils	en pose verticale des 2 pieds	ou d'1 seul	1re gamme fournissant pour toutes les séries composées d'1 ou de 2 espèces 24 à 16 exercices exécutés de 1, 2 ou 3 membres,	instruments d'1/2 kilo à 2 kilos	Degré inférieur

La gamme ascendante commence par les exercices des pieds et finit par les exercices de la tête.

Voici quelques séries comme exemples :



Série d'élancements alternatifs de 2 membres en 24 exercices.



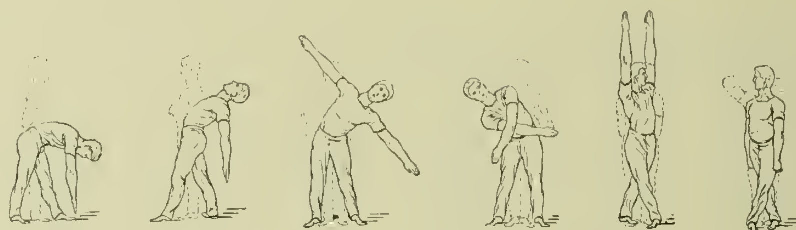
Série de frappements alternatifs de 2 membres en 16 exercices.

1) Les séries suivantes suivent la gamme des exercices aux engins :

Les marches pédestres :



2) Les sautillements :



3) Les sautelés :



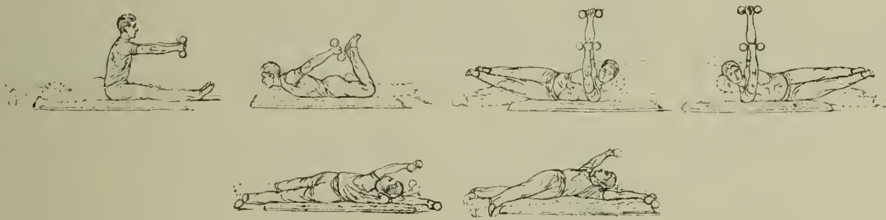
4) Les sauts :



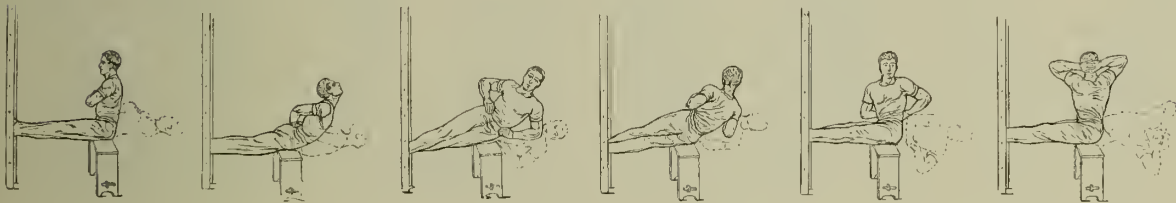
5) Les sautelés en pose d'1 pied :



6) En couché :



7) En assis :



8) En pose genouillère :



9) En appui manuel et pédestre :



10) En pose manuelle et pédestre :



Degré moyen.

La 2me *gamme* contient les mouvements réunis

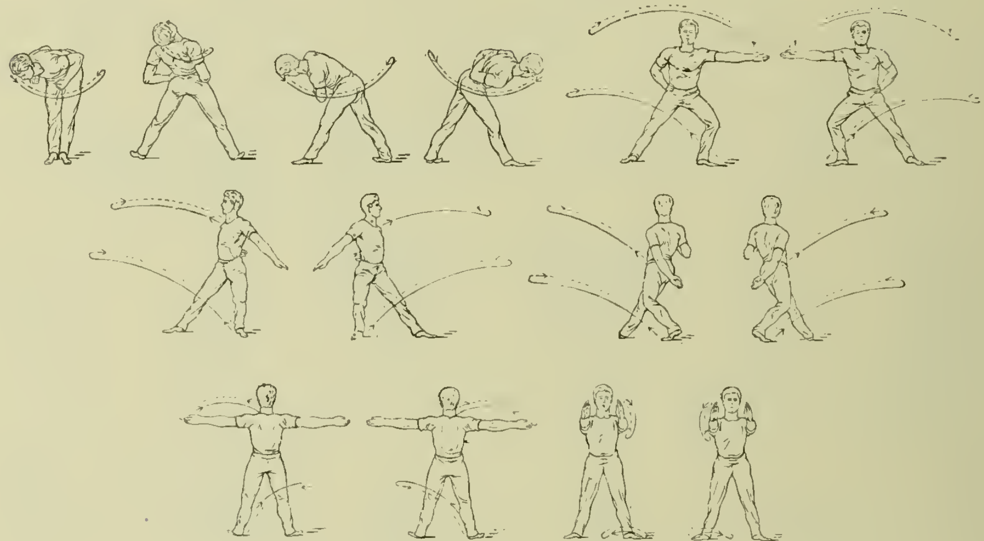
1) de la tête, des yeux et du tronc,
2) des épaules et des bras supérieurs, des hanches et des jambes supérieures,
3) des bras et des jambes inférieurs,
4) des mains et des pieds,
5) des doigts et des orteils.

en pose verticale ou diagonale des 2 pieds ou d'1 seul

2e gamme fournissant pour toutes les séries composées d'1 à 3 espèces, 16 à 6 exercices exécutés de 4 à 5 membres.

instruments de 2 à 4 kilos

Degré moyen



Série d'arquements en 14 ou 9 exercices.



Série de tournoiements en 12 exercices.

Sont exécutés en 6 exercices par série :

1) Les maintiens du corps en poses fendues ou écartées :



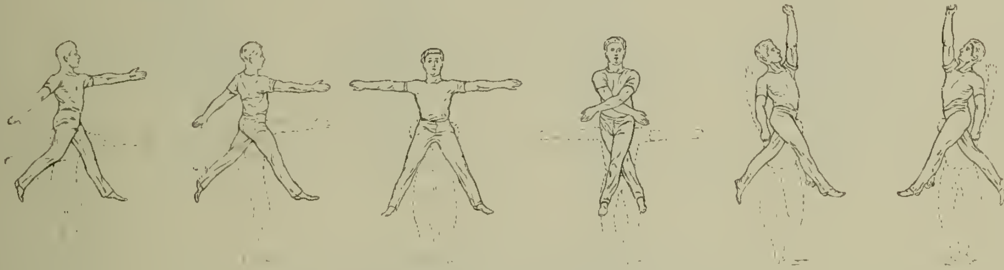
Série de maintiens du tronc en poses étendues et fendues avec maintiens des bras.

2) Les basculements en poses fendues ou écartées :



Série de basculements en poses fendues et en appui manuel et pédestre.

3) Les sautillements, les sautelés et les sauts :



Série de sauts en pose jointe.

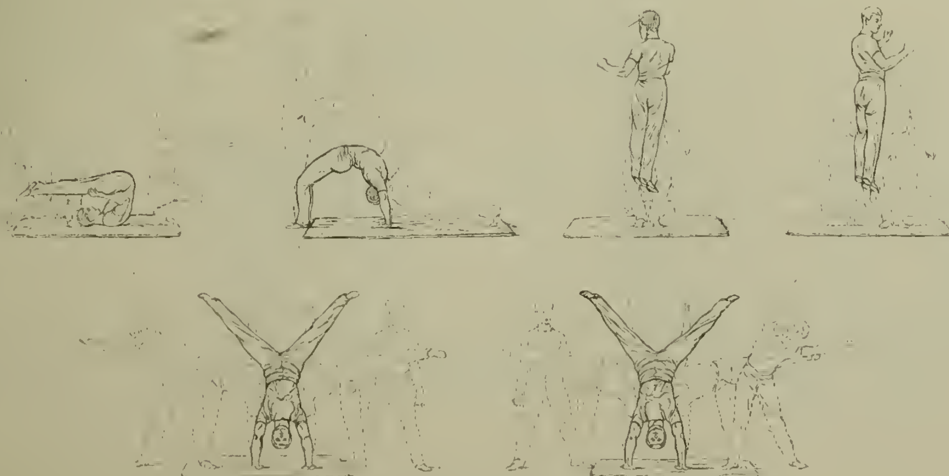


Série de sauts en pose d'1 pied.



Série de sauts en appui manuel et pédestre.

4) Les tours :



Série de tours de la pose, par pose manuelle, à la pose.

Degré supérieur.

Voici la *3me gamme* d'une série d'exercices où tous les membres du corps travaillent à la fois :

1) Flexion de tous les membres	en avant ;	en pose verticale diagonale ou horizontale des 2 pieds ou d'1 seul	3e gamme fournissant pour toutes les séries composées d'1 à 4 espèces et plus 6 à 1 exercices de tous les membres.	instruments de 4 à 6 kilos et plus	Degré supérieur
2) » » »	en arrière ;				
3) » » »	à gauche ;				
4) » » »	à droite ;				
5) Tour » »	à gauche ;				
6) » » »	à droite ;				



Pose verticale d'1 pied : Élancer à la pose horizontale.



Tourner de la pose pédestre fléchie, par pose manuelle, à la même pose.

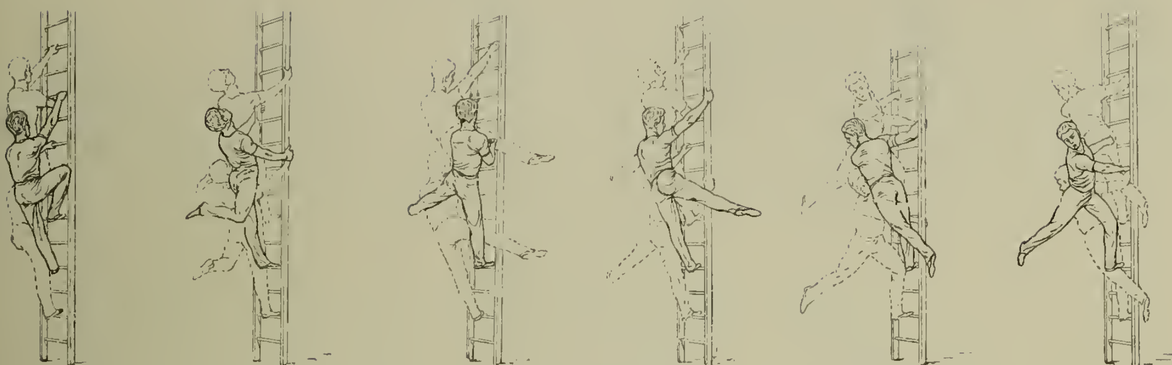
Exercices aux engins.

La gamme des exercices aux engins ne contient que 6 exercices par série pour les *3 degrés,* savoir :

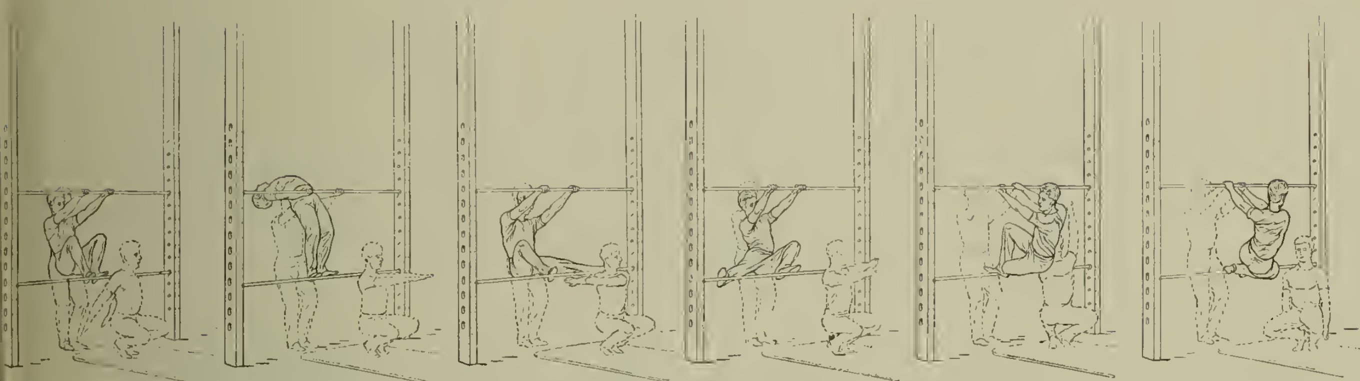
1er exercice :	flexion de tous les membres			en avant,
2e »	»	»	»	en arrière,
3e »	»	»	»	à gauche,
4e »	»	»	»	à droite,
5e »	tour	»	»	à gauche,
6e »	»	»	»	à droite.

Cette gamme est applicable aux exercices de toutes les espèces à tous les engins. Comme preuve, nous faisons suivre ici quelques séries d'exercices de différentes espèces à divers engins :

Degré inférieur.

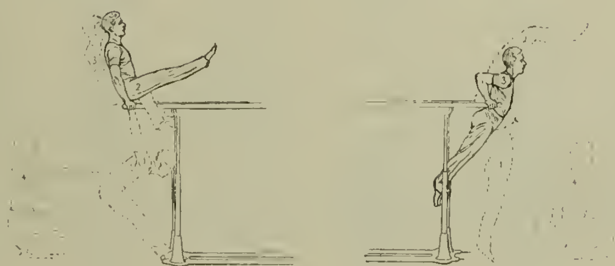


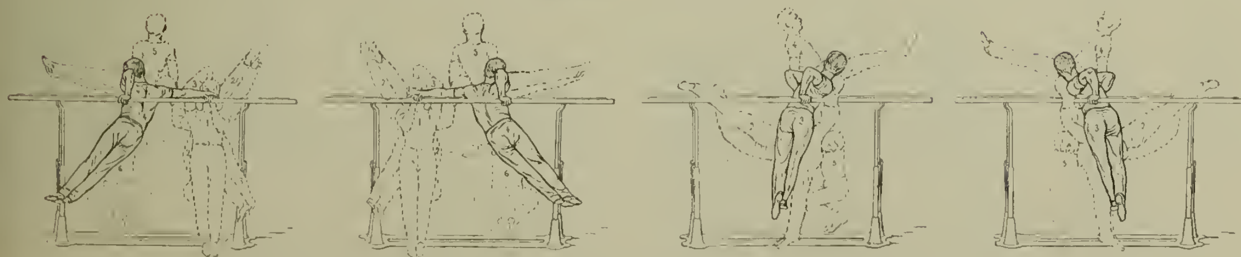
Monter en marchant des mains et des pieds.



Sauteler de la pose sur le sol, par suspension au rec supérieur et pose sur le rec inférieur à la pose fléchie sur le sol.

Degré moyen.



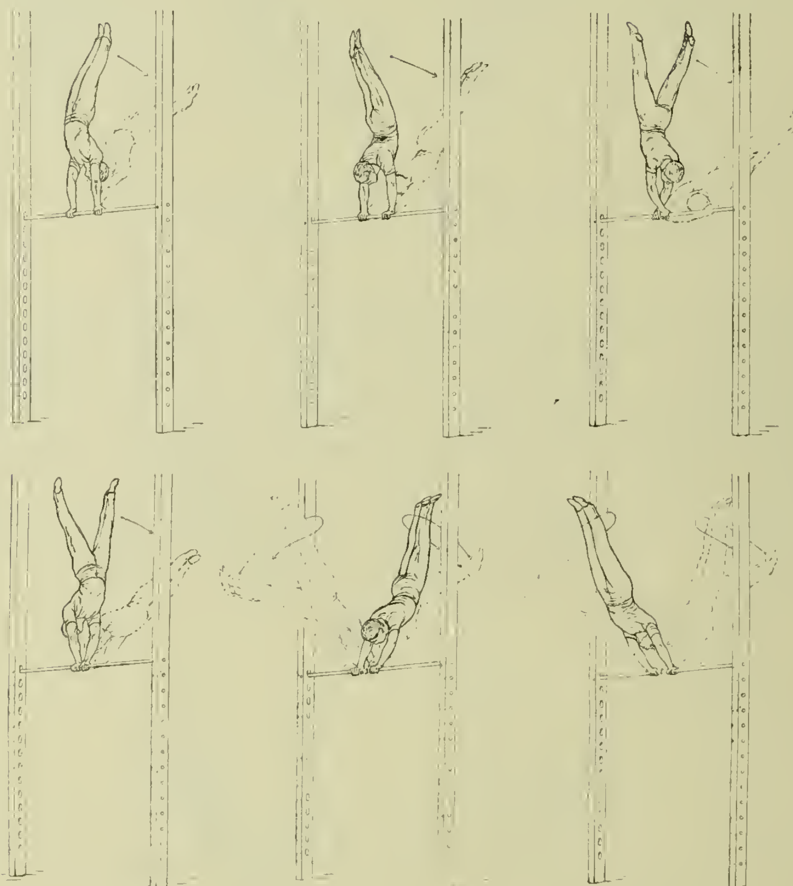


Tourner de la suspension, par appui, à la pose fléchie sur le sol.

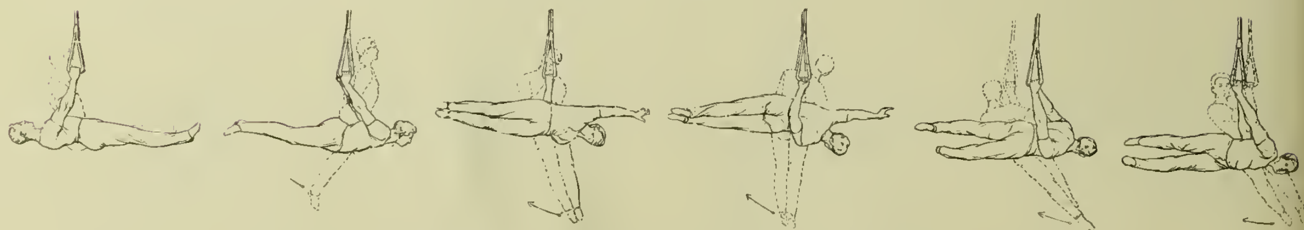


Élancer de la suspension manuelle et d'1 jambe, à l'appui manuel et d'1 jambe.

Degre supérieur.



Tournoyer de la pose manuelle, par suspension, à la même pose.



Basculer des bras de la suspension verticale à la suspension horizontale.

RÈGLE DE LA GRADATION

Toute série d'exercices doit être adaptée au degré de faiblesse ou de force, de raideur ou d'agilité des gymnastes. A cet effet il faut mesurer leur force et leur agilité, et, selon leur capacité, choisir leurs exercices dans les séries faciles, moyennes ou difficiles du degré inférieur, moyen ou supérieur.

Exercices libres ou avec instruments.

Les exercices libres ou avec instruments, exécutés en pose pédestre, sont gradués comme suit :

On fait au

Degré inférieur :

des séries de 24 à 16 exercices combinés d'1 ou de 2 espèces et exécutés avec 1, 2 ou 3 membres en pose verticale des 2 pieds ou d'1 seul.

Les séries faciles

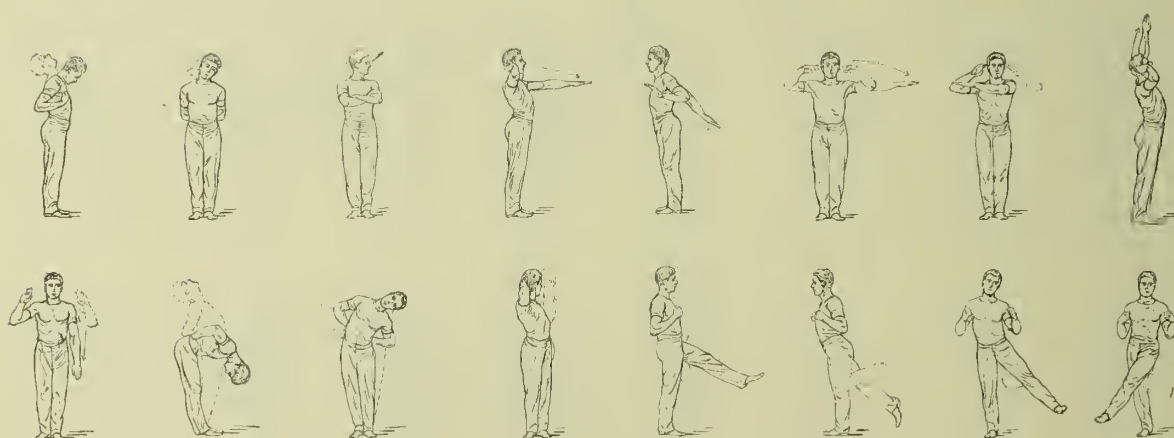
de ce degré se font *en pose étendue et jointe :*



1 espèce : Élancer alternativement d'1 membre en pose étendue et jointe.



1 espèce : Élancer simultanément de 3 membres en pose étendue et jointe.



1re espèce : Frapper alternativement d'1 membre en pose étendue et jointe.

2e espèce : Maintenir l'attitude du frappement (la pointe du pied posée sur le sol).

Puis suivent les

Séries moyennes

d'abord *en poses étendues et fendues :*



1 espèce : Élancer simultanément de 2 membres en poses étendues et fendues.

et puis *en poses mi-fléchies et tendues (à-fond) :*



1re espèce : Maintenir l'à-fond avec mouvements du tronc et de la tête et maintiens fléchis des bras.

2e espèce : Basculer alternativement des jambes en poses mi-fléchies et tendues avec maintiens des bras en direction inverse.

et ensuite les

Séries difficiles

en pose étendue verticale d'1 pied :



1re espèce : Élancer simultanément de 3 membres en pose étendue d'1 pied.

2e espèce : Mouvements de la jambe libre en pose d'1 pied avec maintiens fléchis des bras.

A ce degré on exerce, en séries de 6 exercices combinés d'1 ou de 2 espèces, dans les

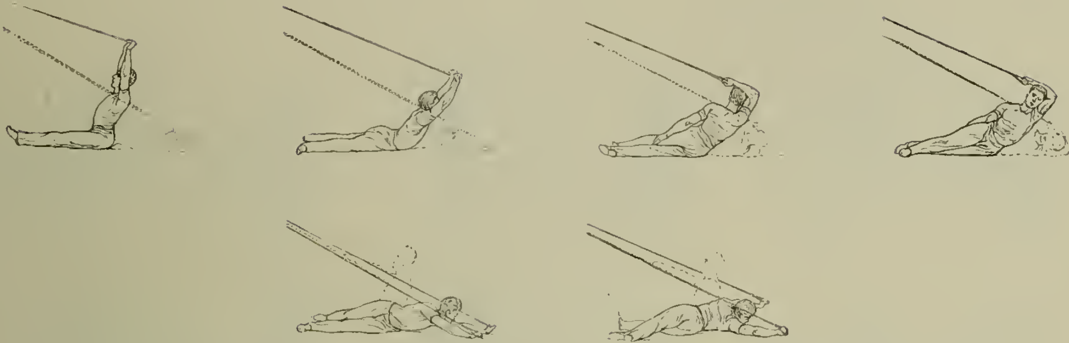
Séries faciles

le couché :



1 espèce : (Cordes élastiques). Arquer alternativement des jambes.

l'assis :



1 espèce : (Cordes élastiques). Mouvements du tronc avec maintiens étendus des bras.

la pose genouillère :

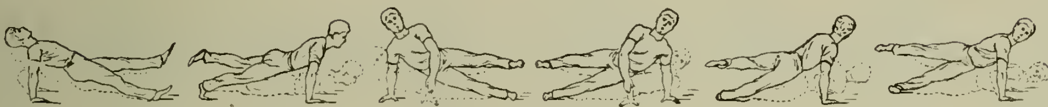


1 espèce : (Cordes élastiques). Maintiens du tronc et des bras.

puis dans les

Séries moyennes

l'appui manuel et pédestre :

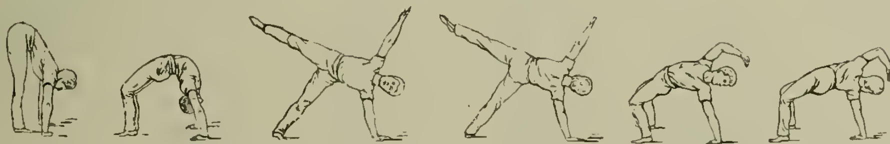


1re espèce : Maintenir 1 jambe en appui manuel et pédestre.
2e espèce : Basculer des bras » » »

et dans les

Séries difficiles

la pose manuelle et pédestre :



1 espèce : Maintenir la pose manuelle et pédestre.

Degré moyen.

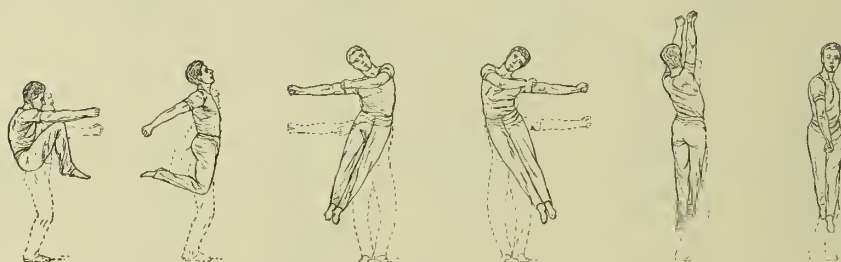
Des séries de 16 à 6 exercices combinés d'1, de 2 ou de 3 espèces, seront exécutées avec 4 à 5 membres en pose verticale ou diagonale des 2 pieds ou d'1 seul.

Les séries faciles

se font *en pose étendue et jointe :*



1 espèce : Élancer alternativement de 4 membres en pose étendue et jointe.



1 espèce : Sauter avec mouvements des jambes et maintiens des bras en direction égale.

Les séries moyennes

sont exécutées *en poses étendues et fendues :*



1re espèce : Élancer de 4 membres en poses étendues et fendues.
2e espèce : Sauter des poses étendues et fendues avec mouvements des jambes en direction inverse et maintiens fléchis des bras

en poses mi-fléchies et tendues (à-fond) :



1re espèce : Basculer, des poses étendues et fendues, aux poses fléchies et fendues avec mouvements fléchis des bras.

2e espèce : Marcher aux poses mi-fléchies et tendues en élançant de 3 membres.

3e espèce : Élancer d'1 jambe, par pose étendue d'1 pied, avec mouvements fléchis des bras aux poses primitives.

en poses fléchies et fendues :



1re espèce : Élancer simultanément de 4 membres par poses étendues et fendues, aux poses fléchies et fendues.

2e espèce : Maintenir les poses fléchies et fendues en basculant alternativement des bras.

3e espèce : Se lever aux poses primitives.

en poses fléchies et tendues :



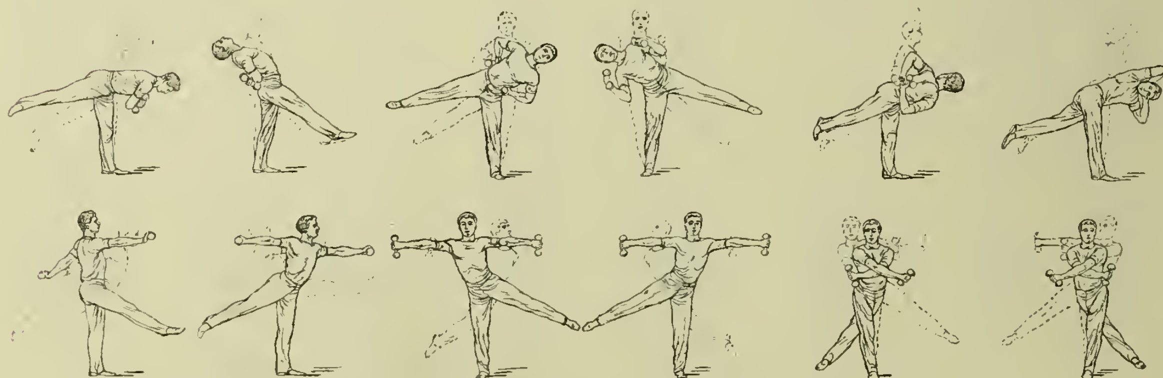
1re espèce : Élancer puis tournoyer des bras avec mouvements de la tête et du tronc en poses étendues et fendues.

2e espèce : Basculer aux poses fléchies et fendues avec mouvements fléchis des bras.

3e espèce : Basculer alternativement des jambes aux poses fléchies et tendues pour se relever, par poses fléchies et fendues, aux poses primitives.

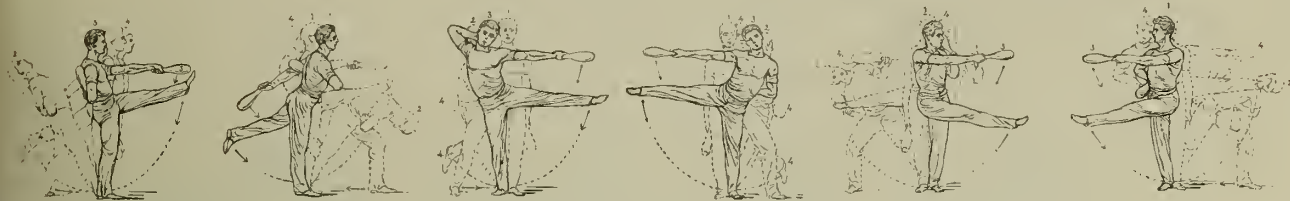
Les séries difficiles

se font *en pose étendue verticale ou diagonale d'1 pied :*



1re espèce : Élancer de 2 membres en pose étendue d'1 pied avec maintiens fléchis des bras.

2e espèce : Élancer alternativement de 2 membres en direction inverse en pose étendue d'1 pied.



1re espèce : Marcher de la pose étendue et jointe à l'à-fond, avec maintiens fléchis d'1 bras.

2e espèce : Élancer les membres égaux en direction égale, par pose étendue d'1 pied, à la pose primitive.

2. — *en pose mi-fléchie verticale ou diagonale d'1 pied :*

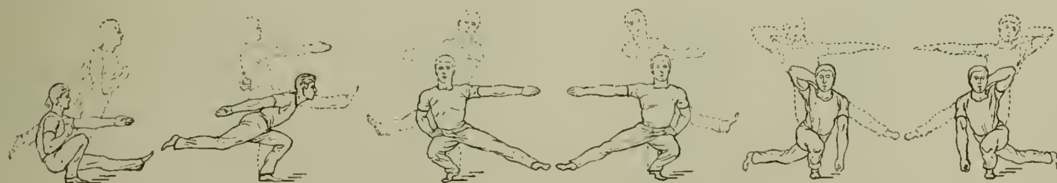


1re espèce : Pose pédestre étendue et jointe : Élancer de 2 membres en direction égale.

2e espèce : Tournoyer des bras et des mains en direction égale et se lever à la pose mi-fléchie d'1 pied.

3e espèce : Arquer alternativement de 4 membres inverses en direction inverse pour revenir à la pose.

3. — *en pose fléchie verticale ou diagonale d'1 pied :*



1re espèce : Élancer alternativement de 4 membres de la pose étendue d'1 pied, à la pose fléchie d'1 pied avec maintiens fléchis d'1 bras.

2e espèce : Maintenir la pose fléchie d'1 pied avec maintiens étendus d'1 bras et fléchis de l'autre.

4. — *en pose dorsale, pectorale, testale ou brachiale verticale :*



1re espèce : Tourner des poses étendues et fendues, par poses manuelles et pédestres, à la pose dorsale, pectorale, testale ou brachiale verticale.

2e espèce : Maintenir la pose.

3e espèce : Tourner par appui manuel et pédestre, puis sauteler par pose pédestre fléchie, à la pose pédestre étendue et jointe.

Degré supérieur.

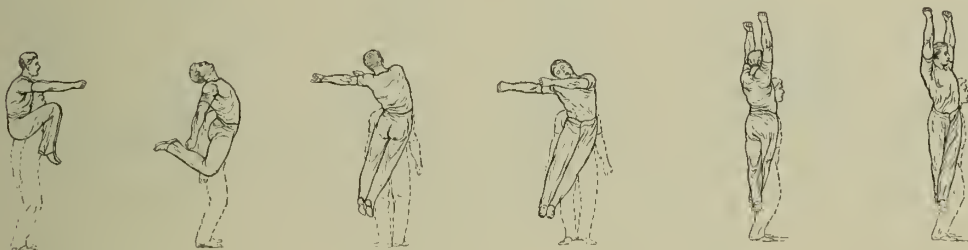
Des séries de 6 à 1 exercices combinés d'1 à 6 espèces, seront exécutées par tous les membres à la fois en pose verticale, diagonale ou horizontale, des 2 pieds ou d'1 seul.

Si l'on ne peut pas composer une série d'exercices de plusieurs espèces du degré supérieur, on aura soin de la combiner avec une ou plusieurs espèces des degrés antérieurs, comme nous le montrons dans les séries faciles et moyennes de ce degré-ci.

Les séries faciles

se font

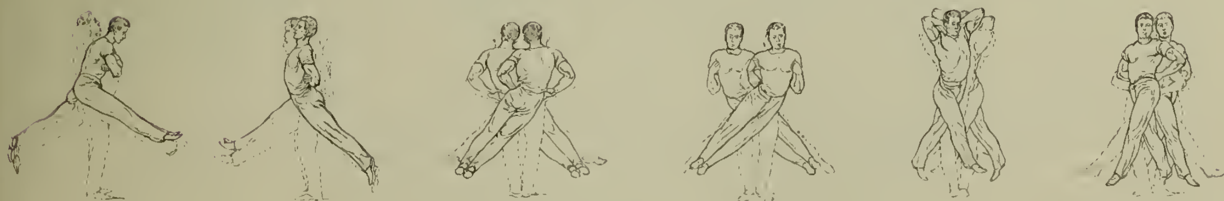
1. — *en pose étendue et jointe :*



1 espèce : Sauter en pose étendue et jointe avec maintiens des bras et 2 mouvements des jambes.



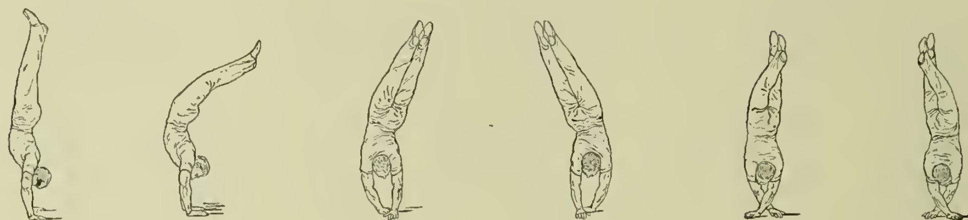
1 espèce : Sauter en pose étendue et jointe avec 2 mouvements de tous les membres.



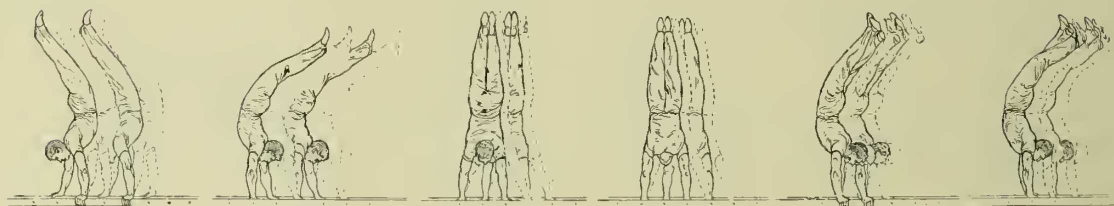
1 espèce : Pose étendue d'1 pied avec maintiens de la jambe libre :

Sauter avec mouvements de la jambe portante.

2. — *en pose manuelle étendue verticale* :



1 espèce : Maintenir la pose manuelle étendue verticale.



1 espèce : Marcher sur le sol en avant, en arrière, à gauche ou à droite en pose manuelle étendue avec maintiens étendus des jambes.



1re espèce : Sauteler de la pose fléchie à l'appui manuel et pédestre.

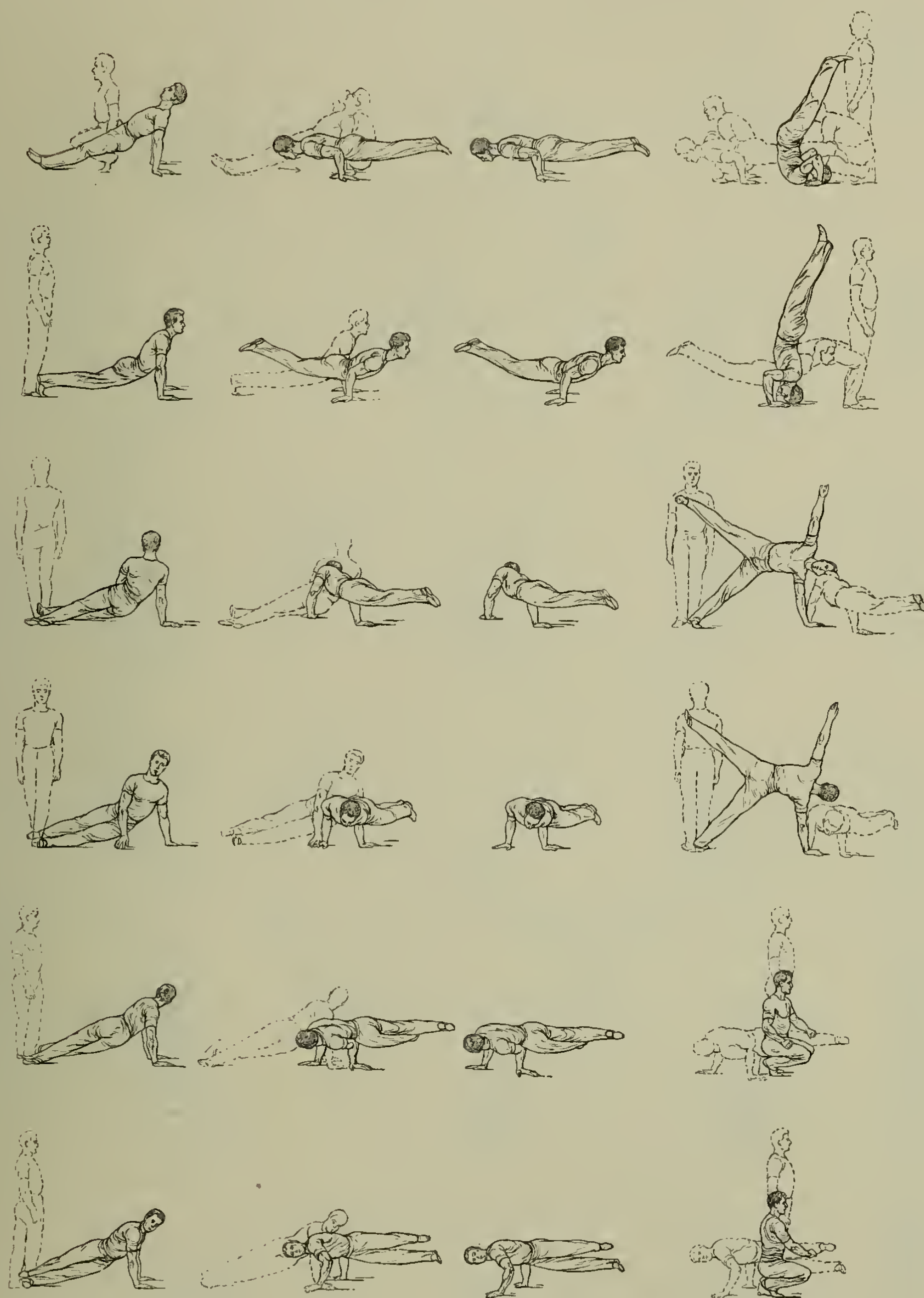
2e espèce : Sauteler ou s'élancer à la pose manuelle étendue.

3e espèce : Maintenir la pose manuelle étendue verticale.

4e espèce : Tourner à la pose manuelle et pédestre.

5e espèce : Sauteler à la pose primitive.

3. — *en appui brachial horizontal :*



1re espèce : Tomber des poses étendues et fendues aux appuis manuels et pédestres.

2e espèce : Élancer ou lever à l'appui brachial horizontal.

3e espèce : Maintenir l'appui brachial horizontal.

4e espèce. Tourner par pose dorsale, testale, manuelle et pédestre ou pédestre à la pose étendue et jointe.

Les séries moyennes

se font

1. — *en poses étendues et fendues :*



1re espèce : Sauter de la pose mi-fléchie et jointe avec mouvements de tous les membres en direction égale aux poses étendues et fendues avec maintiens étendus des bras en direction égale.

2e espèce : Élancer à la pose étendue d'1 pied en élançant de 3 membres en direction inverse.

3e espèce : Basculer alternativement des jambes avec maintiens des membres libres.

4e espèce : Tourner de la pose étendue d'1 pied, par pose dorsale, testale, manuelle ou pédestre à la pose primitive.

2. — *en poses mi-fléchies et tendues (à-fond)* :



1re espèce : Sauter de la pose mi-fléchie et jointe avec mouvements de tous les membres en direction inverse à l'à-fond avec maintiens étendus des bras en direction inverse.

2e espèce : Basculer alternativement des jambes en élançant des bras en direction inverse.

3e espèce : Tourner par pose manuelle fléchie ou étendue à la pose primitive.

3. — *en poses fléchies et fendues* :



1re espèce : Sauter de la pose mi-fléchie et jointe en avant, en arrière, à gauche ou à droite avec mouvements de tous les membres en direction égale, aux poses *fléchies et fendues* (au lieu de étendues et fendues) avec maintiens des bras en direction égale.

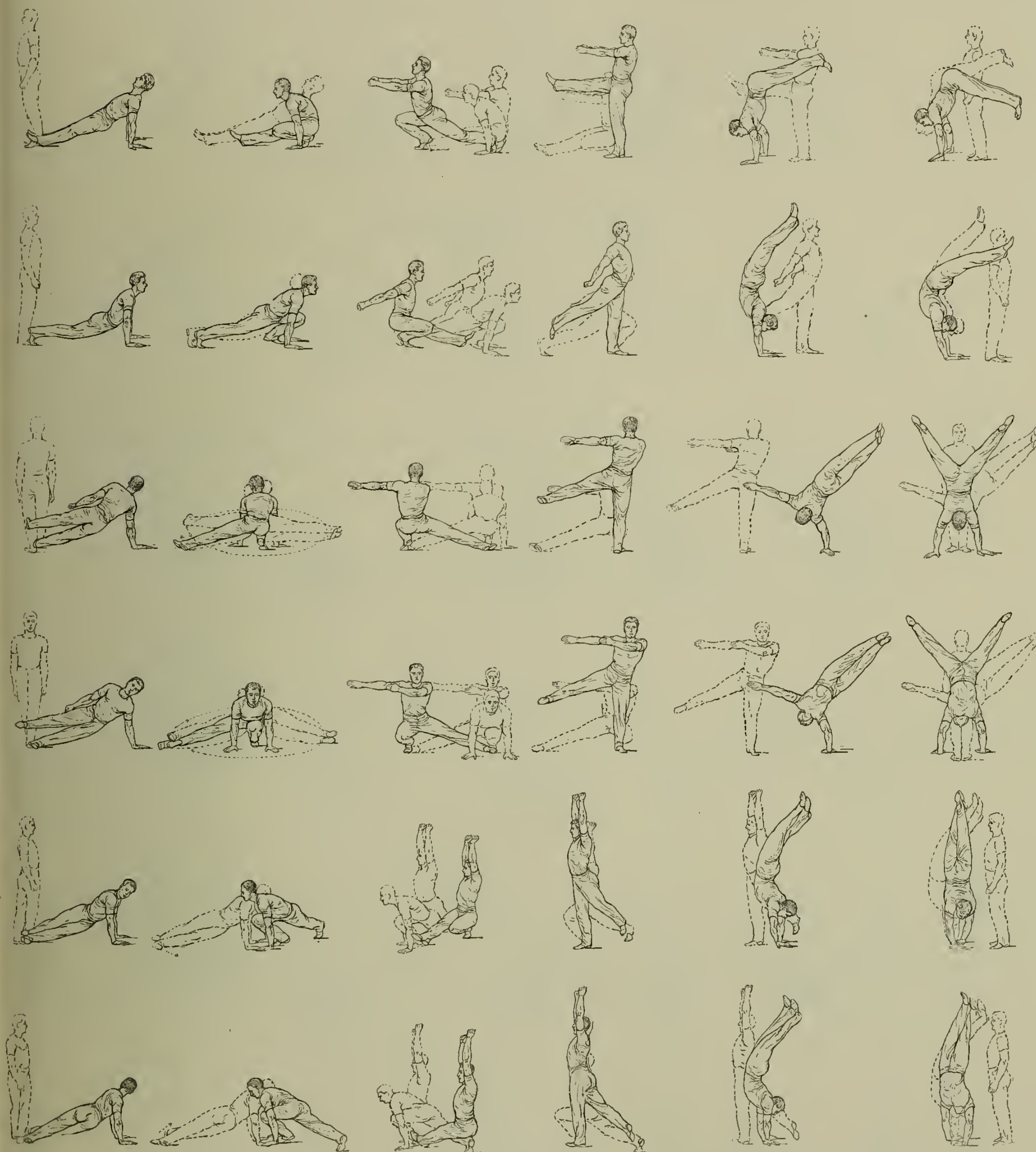
2e espèce : Sauteler des poses fléchies et fendues (au lieu de étendues et fendues) à la pose manuelle étendue.

3e espèce : Maintenir la pose manuelle étendue.

4e espèce : Descendre à la pose fléchie d'1 pied.

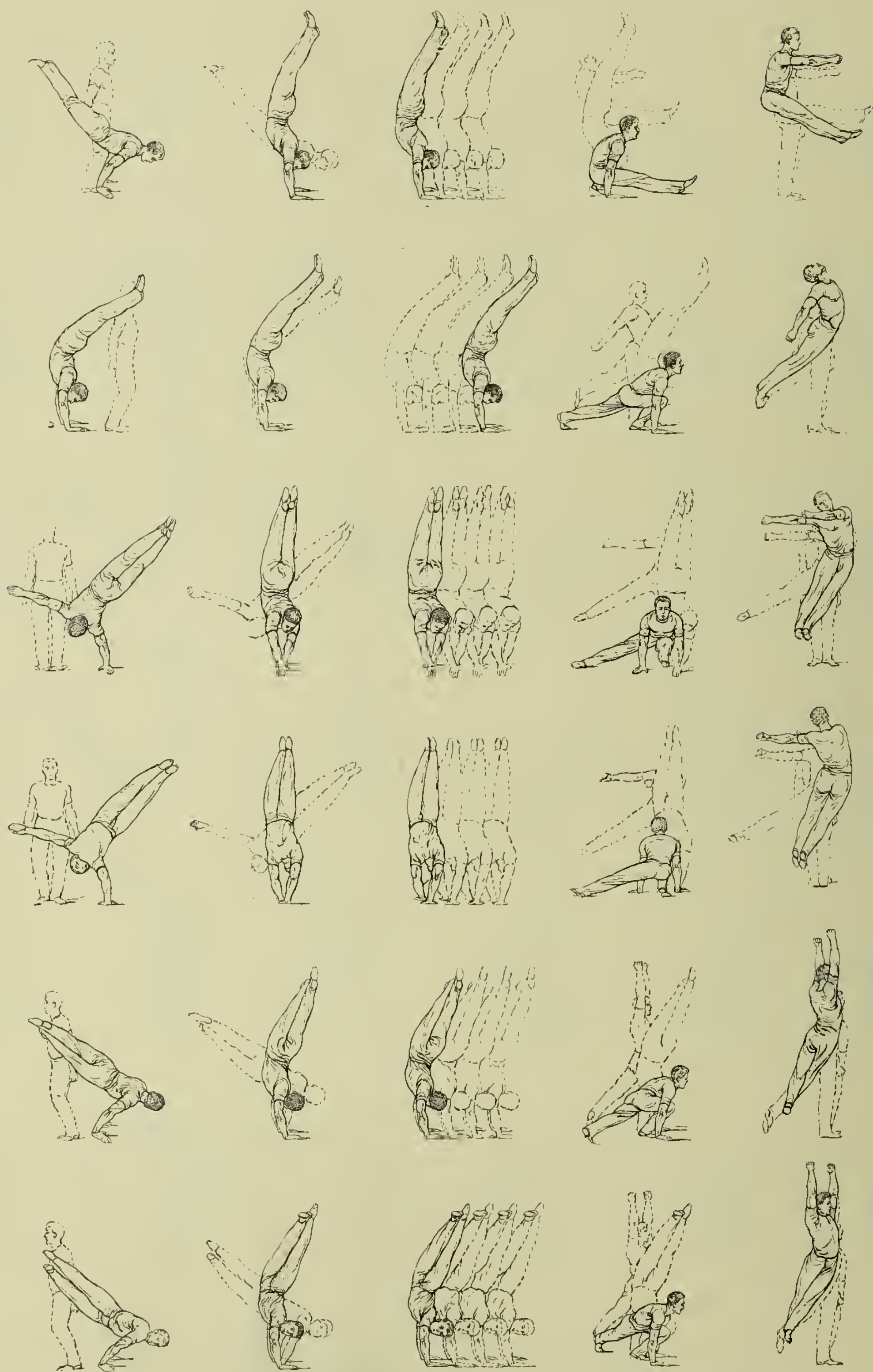
5e espèce : Se relever par pose étendue d'1 pied avec mouvements des bras en direction égale, à la pose primitive.

4. — *en poses fléchies et tendues :*



1re espèce : Tomber des poses étendues et fendues aux appuis manuels et pédestres.
2e espèce : Élancer des jambes entre ou en dehors des 2 bras ou d'1 seul aux poses fléchies et tendues.
3e espèce : Basculer alternativement des jambes en élançant des bras, en direction égale pour revenir aux mêmes poses.
4e espèce : Se lever à la pose étendue d'1 pied en maintenant la jambe et les bras dans la même direction.
5e espèce : Élancer ou tourner à la pose manuelle étendue.
6e espèce : Sauteler des mains à la pose étendue et jointe.

5. — *en pose manuelle étendue diagonale* :



1re espèce : Sauteler de la pose étendue et jointe à la pose manuelle étendue diagonale.

2e espèce : Maintenir la pose manuelle diagonale.

3e espèce : Se lever à la pose manuelle verticale.

4e espèce : 4 sautelés en avant, en arrière, à gauche ou à droite, en pose manuelle étendue verticale.

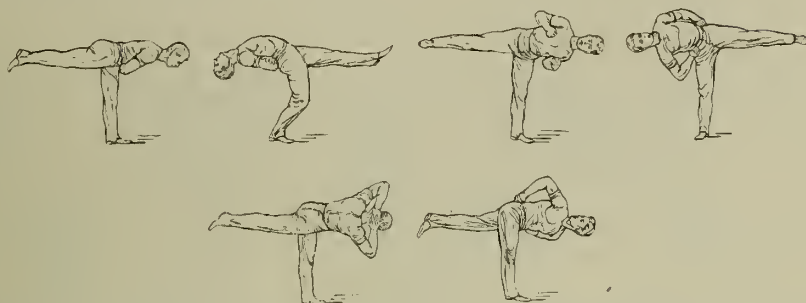
5e espèce : Descendre par les poses fléchies et tendues pour se relever à la pose étendue d'1 pied avec mouvements étendus des bras en direction égale.

6e espèce : Sauteler avec mouvements de la jambe portante et maintiens des bras à la pose étendue et jointe.

Les séries difficiles

se font

1. — *en pose étendue horizontale d'1 pied :*

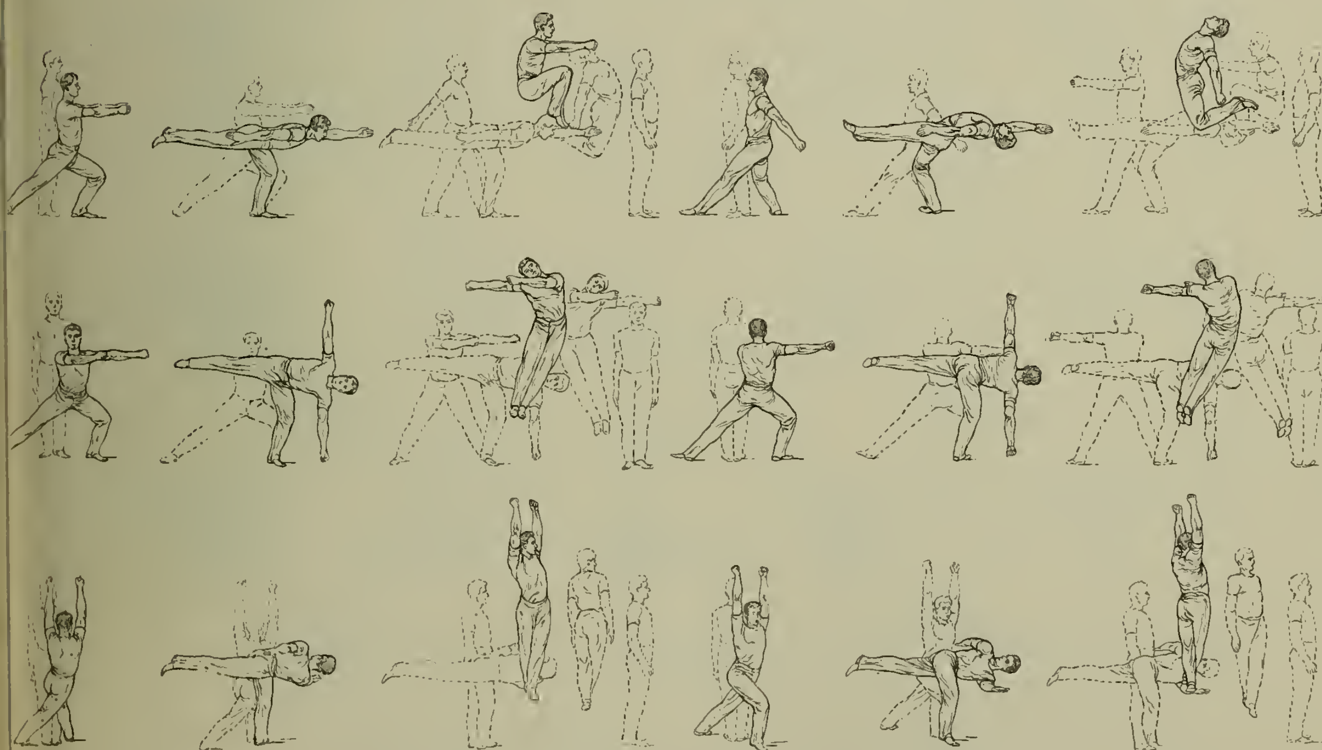


1 espèce : Maintenir la pose horizontale d'1 pied avec maintiens fléchis des bras.



1re espèce : Élancer de la pose verticale d'1 pied, maintiens étendus des bras en direction inverse, à la pose horizontale avec mouvements des bras en direction égale.

2e espèce : Maintenir la pose horizontale avec maintiens des bras en direction égale.

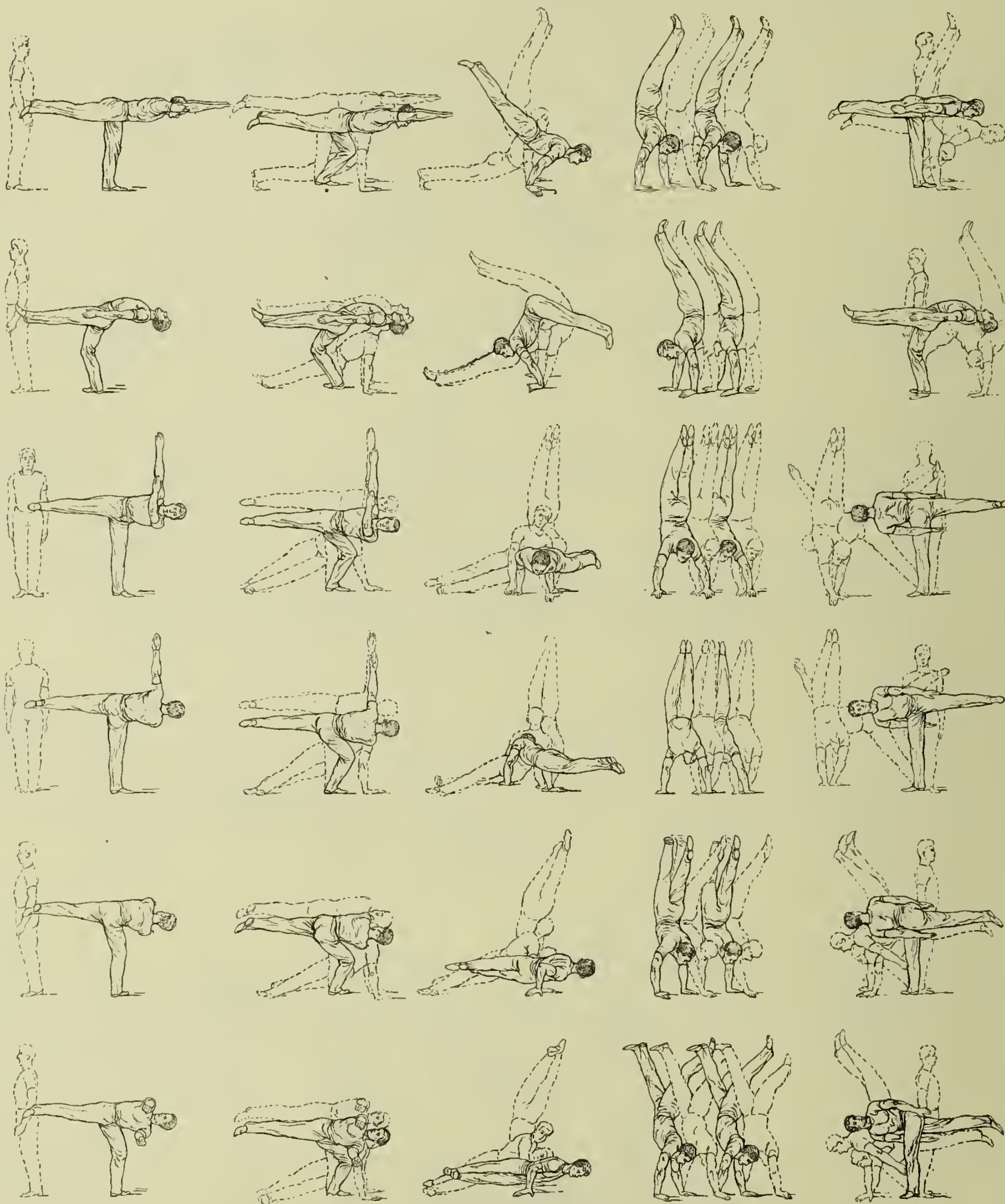


1re espèce : Sauteler de la pose étendue et jointe à l'à-fond avec mouvements des bras en direction égale.

2e espèce : Basculer à la pose mi-fléchie horizontale d'1 pied avec mouvements des bras en direction inverse.

3e espèce : Basculer aux poses étendues et fendues avec mouvements des bras en direction égale, pour sauter avec 2 mouvements de tous les membres en direction égale à la pose primitive.

2. — *en pose fléchie horizontale d'1 pied :*



1re espèce : Sauter en avant, en arrière, à gauche ou à droite de la pose étendue et jointe à la pose étendue horizontale d'1 pied avec mouvements des bras en direction égale.

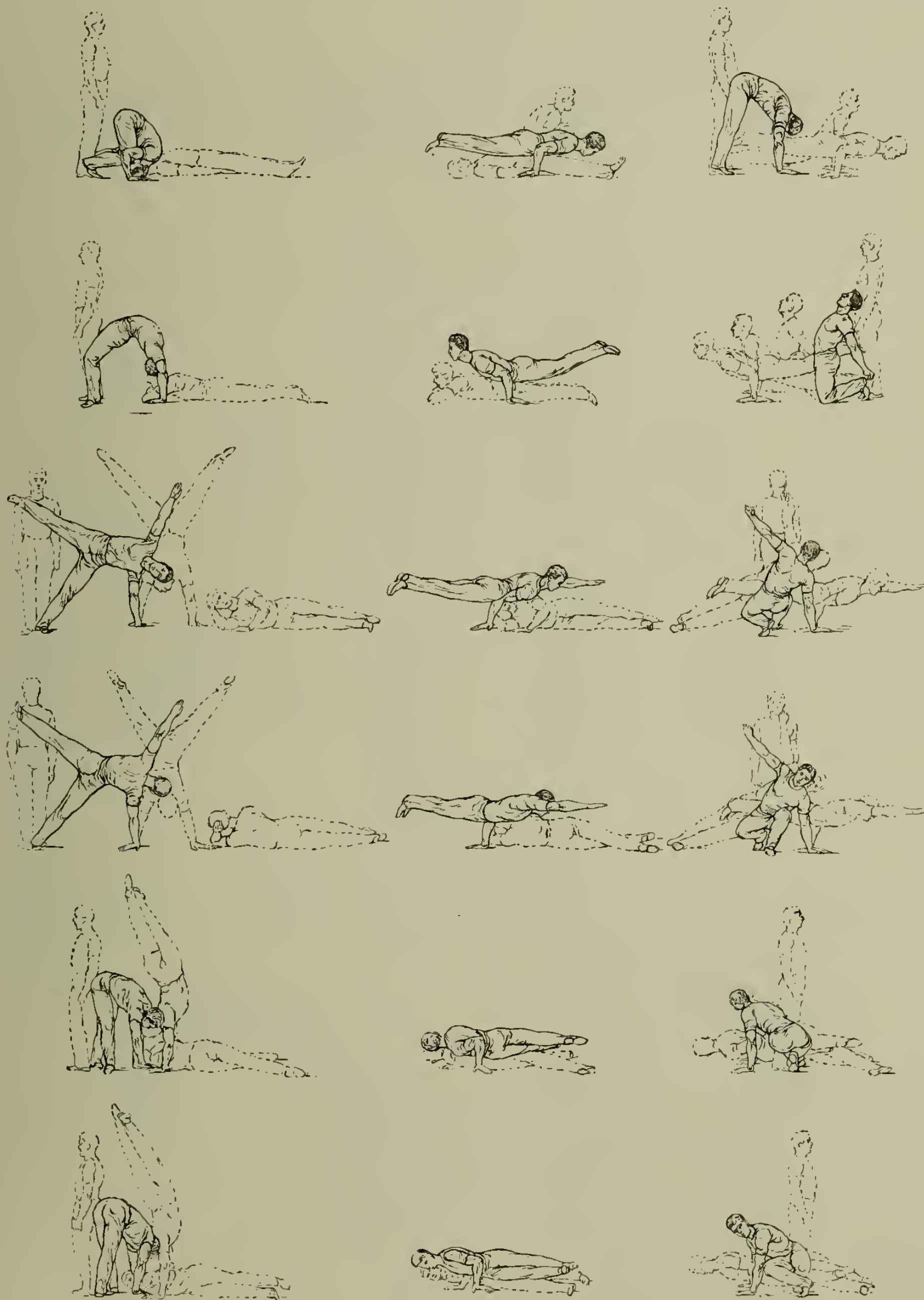
2e espèce : Descendre lentement, par pose fléchie horizontale d'1 pied à l'appui manuel et pédestre.

3e espèce : S'élancer, se lever, se choquer à la pose manuelle.

4e espèce : Marcher 4 ou 6 pas en avant, en arrière, à gauche ou à droite en pose manuelle.

5e espèce : Passer par pose horizontale d'1 pied, à la pose primitive.

3. — *en appui manuel horizontal :*

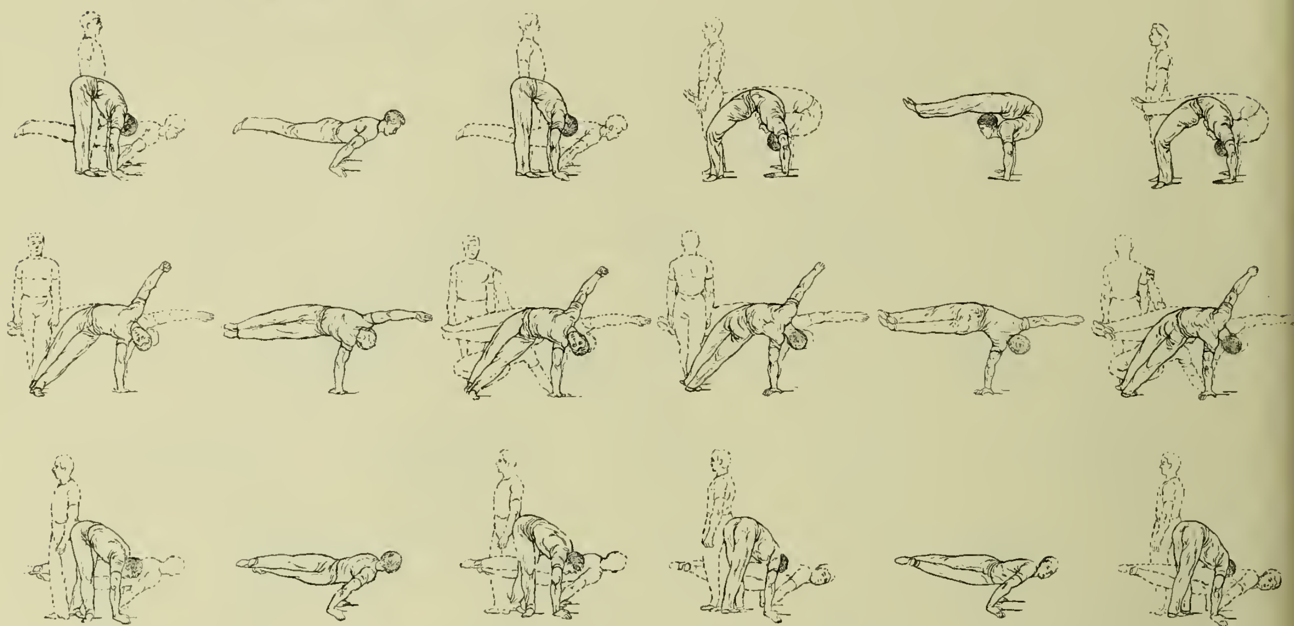


1re espèce : Tourner de la pose étendue et jointe au couché.

2e espèce : Se lever à l'appui horizontal.

3e espèce : Se relever, par appui manuel et pédestre et poses fléchies et fendues, à la pose primitive.

4. — *en pose manuelle horizontale :*



1re espèce : Descendre à la pose manuelle et pédestre.
2e espèce : Se lever à la pose manuelle horizontale.
3e espèce : Maintenir la pose manuelle horizontale.
4e espèce : Se relever, par pose manuelle et pédestre, à la pose étendue et jointe.

5. — *de la pose à la pose, en tournant :*



1 espèce : Sauter et tourner de la pose étendue et jointe autour de l'axe de largeur, d'épaisseur et de longueur du corps, à la même pose.

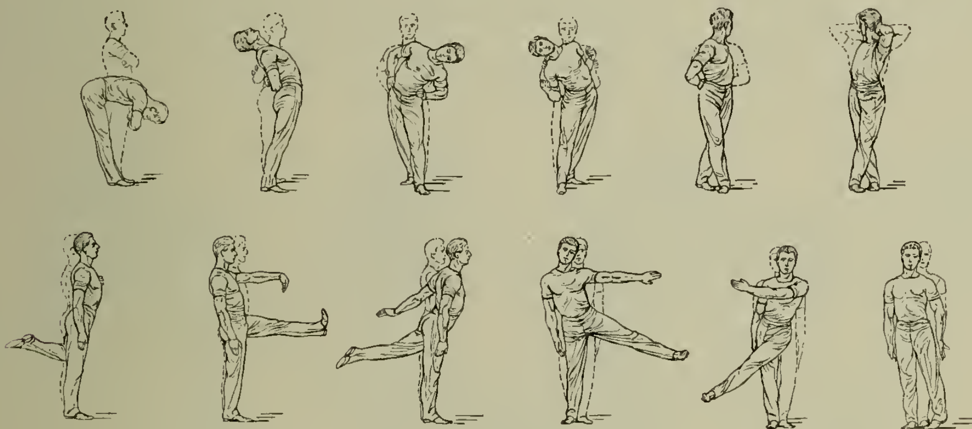
La gradation des exercices par le maintien primitif, par la gamme et le nombre des espèces est une gradation naturelle, qui rend la somme du travail progressivement plus grande et plus difficile pour les membres du corps, sans encombrer la mémoire, déjà surchargée par les autres disciplines.

Presque tous ces exercices peuvent aussi s'exécuter avec instruments, et l'on peut alors observer encore la gradation suivante :

On emploie au

degré	inférieur	des bâtons en bois,	des haltères	et des massues	d' $^1/_2$ kilo	à 2 kilos
»	moyen	» en fer,	»	»	de 2 »	» 4 »
»	supérieur	» »	»	»	de 4 »	» 6 » et plus

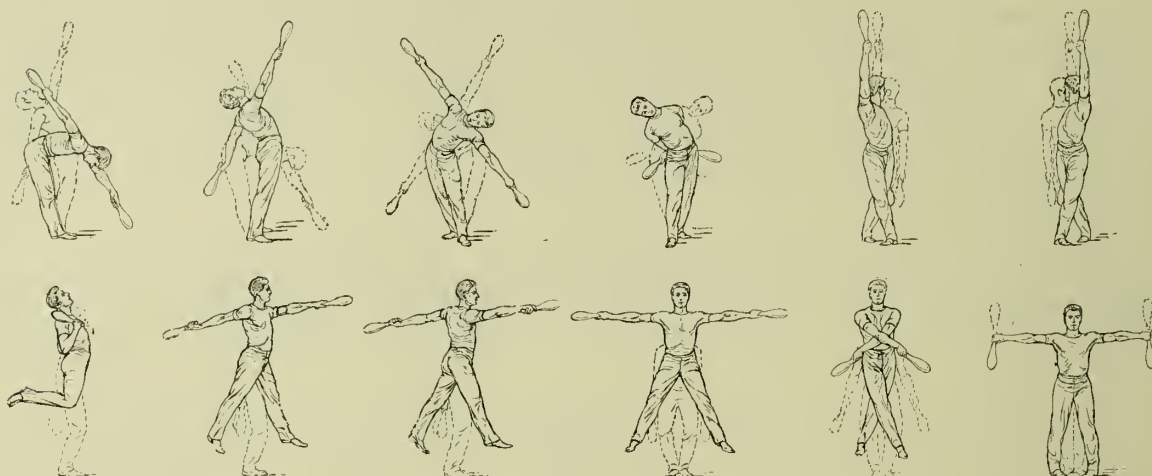
A l'exception des séries d'exercices manuels et pédestres, des appuis et des poses manuelles, toute série d'exercices libres peut être exécutée aussi avec des instruments, par exemple, la série suivante d'exercices libres :



peut être exécutée complètement avec des haltères comme avec des massues ; si on y emploie le bâton, il y aura dans les maintiens des bras, de légères différences inévitables :



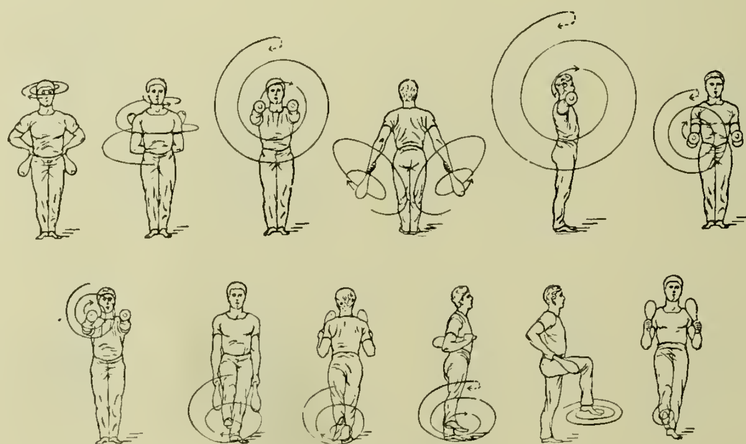
Il en est de même de la série suivante avec les massues :



Si les différences de forme et de qualité des instruments amènent de légères différences dans l'exécution des exercices d'une série, elles influent aussi sur le choix des espèces ; car tous les instruments ne se prêtent pas également bien à toutes les espèces. La canne, par exemple, ne se prête bien qu'à deux espèces, tournoyer et frapper :



tandis que le bâton, les massues et les haltères se prêtent presqu'également bien à toutes les espèces :



Tourner en spirale.

EXERCICES AUX ENGINS

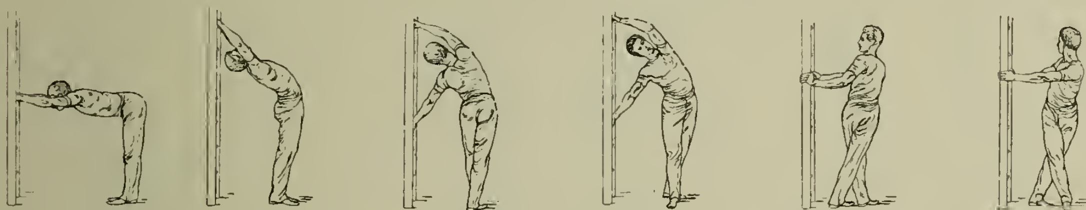
Examinons la gradation des exercices aux engins.

Degré inférieur.

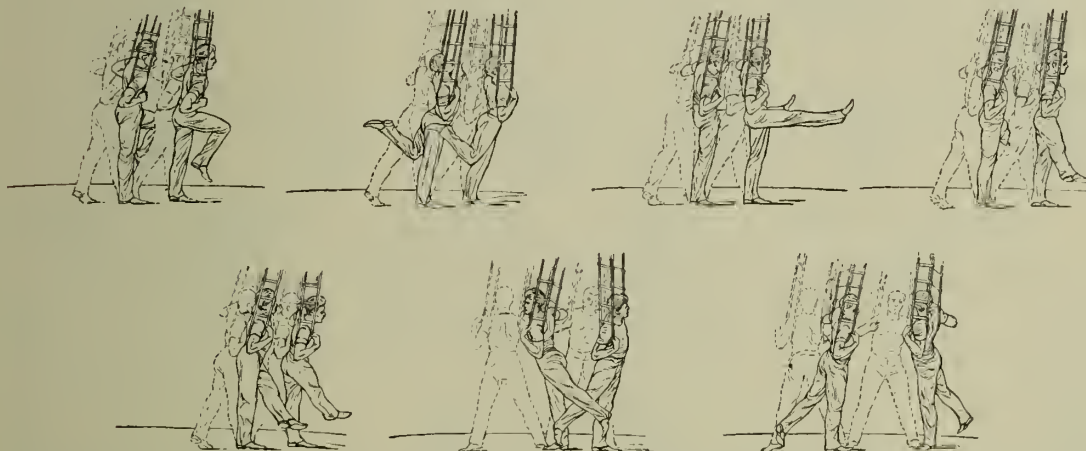
Les séries faciles

se font

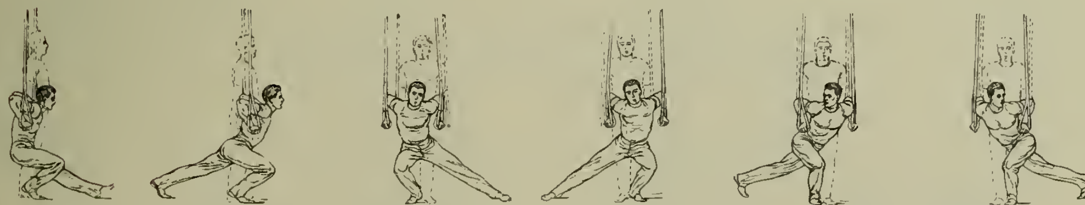
1. — *en pose verticale sur le sol et en suspension ou (et) en appui brachiaux ou manuels étendus ou (et) fléchis à ou (et) sur l'engin.*



Pose étendue verticale sur le sol et suspension ou appui étendus contre l'échelle : Maintien du corps.

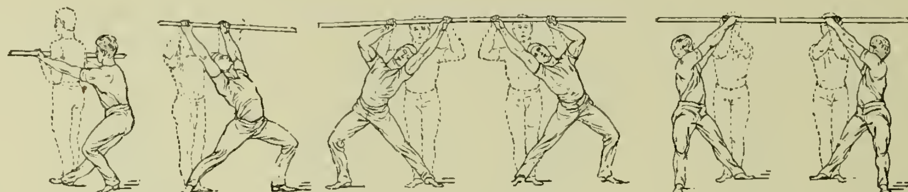


Pose pédestre étendue sur le sol et suspension brachiale supérieure aux échelles du pivôt : Marcher avec mouvements des jambes.

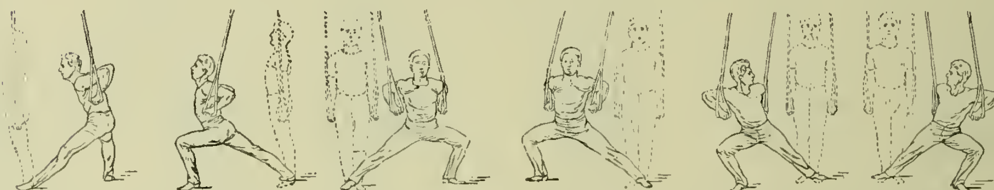


Pose étendue verticale sur le sol et appui étendu dans les anneaux : Basculer des 2 bras et d'1 jambe avec mouvements de la jambe libre.

2. — *en pose pédestre mi-fléchie et tendue* (*à-fond*) *sur le sol et suspension ou* (*et*) *appui brachiaux ou manuels étendus ou fléchis à ou* (*et*) *sur l'engin :*

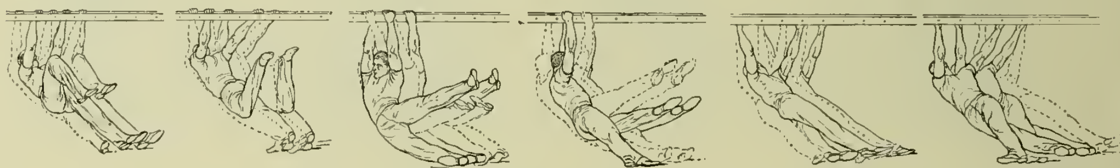


Pose étendue et jointe sur le sol et suspension manuelle fléchie au rec : Marcher à-fond en basculant des bras.



Pose étendue et jointe sur le sol et appui étendu dans les anneaux : Marcher à-fond en basculant des bras.

3. — *en pose pédestre diagonale sur le sol et en suspension ou* (*et*) *en appui brachiaux ou manuels étendus ou fléchis à ou* (*et*) *sur l'engin :*



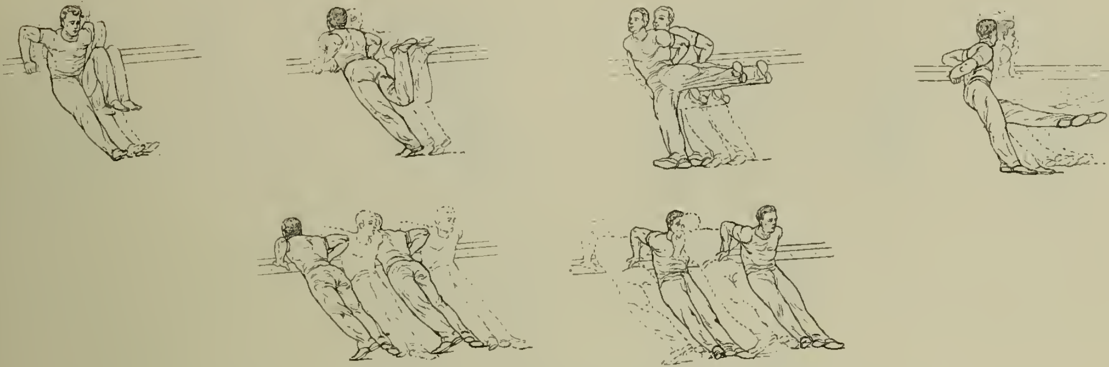
Marcher des pieds et des mains avec mouvements des jambes en pose diagonale sur le sol et en suspension manuelle étendue à l'échelle.



Sauteler des pieds de la pose étendue verticale sur le sol et de l'appui étendu sur le rec, aux poses diagonales en maintenant l'appui étendu.



Sauteler de la pose fléchie verticale sur le sol et de la suspension tendue aux anneaux, aux poses étendues et fendues diagonales, et à la suspension fléchie.

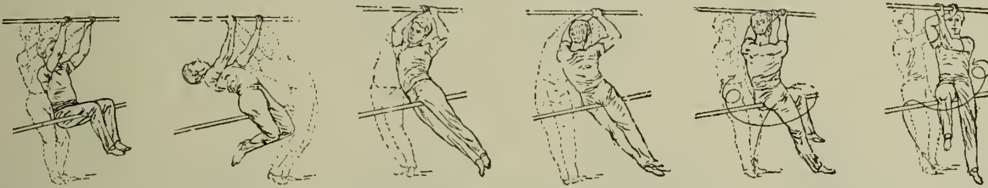


Marcher des pieds et des mains avec mouvements des jambes en pose diagonale sur le sol et en appui manuel fléchi sur l'échelle.

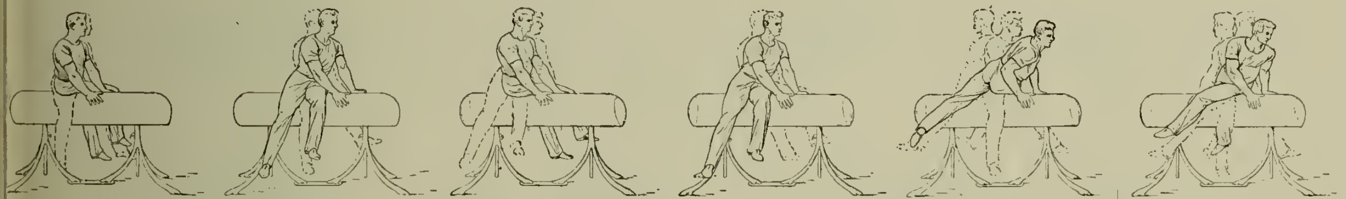
Puis suivent

Les séries moyennes :

1. — *en suspension ou* (*et*) *en appui brachiaux ou manuels étendus ou fléchis et assis :*



Sauteler de la pose sur le sol et de la suspension au rec supérieur à la suspension au rec supérieur et à l'assis sur le rec inférieur.



Changer l'assis en appui.

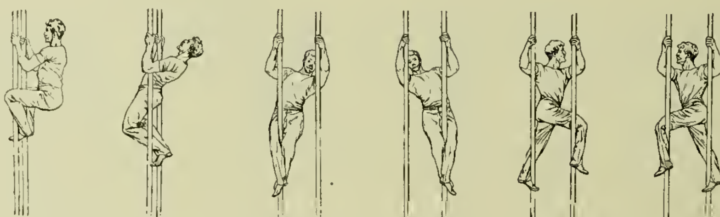
2. — *en suspension ou* (*et*) *en appuis brachiaux ou manuels étendus ou fléchis et pose genouillère :*



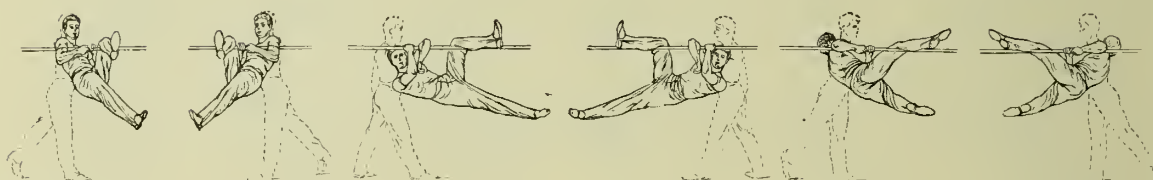
Sauter par appui à la pose genouillère sur et par-dessus le cheval.



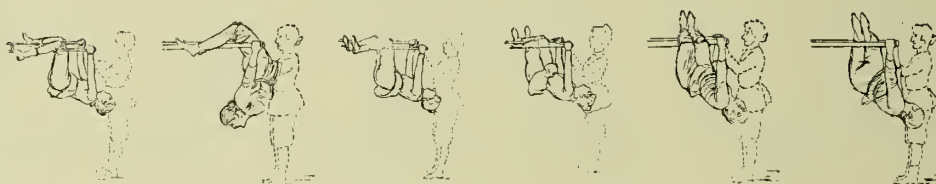
Sauteler de la pose fléchie sur le sol et de la suspension étendue au rec à l'appui manuel et jambier.



Maintiens du tronc en suspension manuelle et appui jambier.

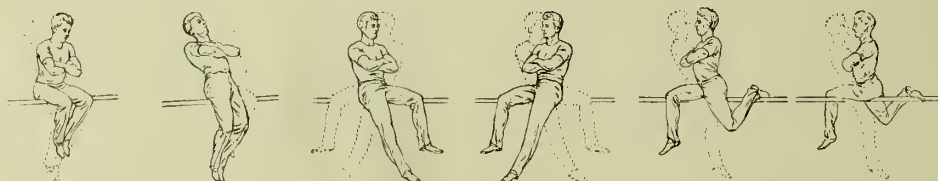


S'élancer de la pose sur le sol et de la suspension brachiale ou manuelle à la suspension d'1 bras, d'1 main et d'1 jambe.

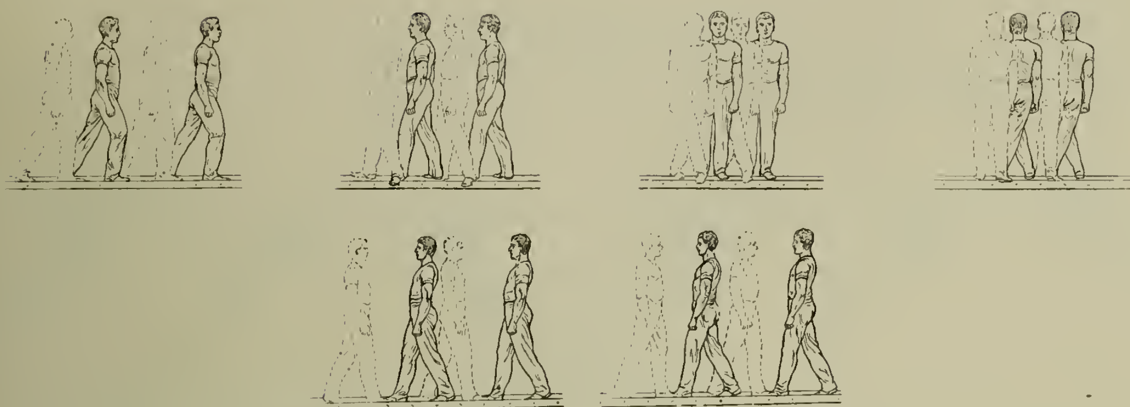


Sauteler de la pose sur le sol et de la suspension aux barres à la suspension manuelle et jambière.

3. — *en assis, en pose genouillère ou pédestre :*

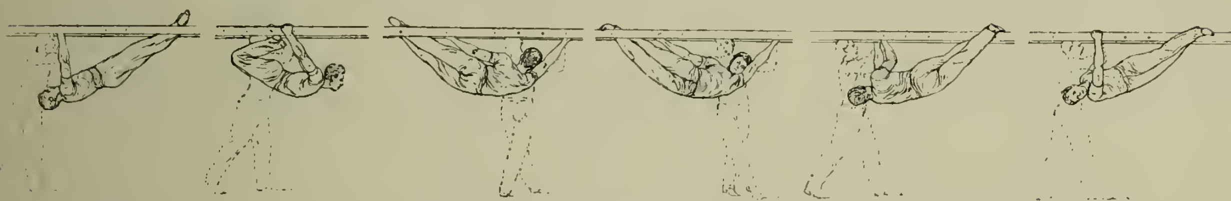


Changer l'assis.

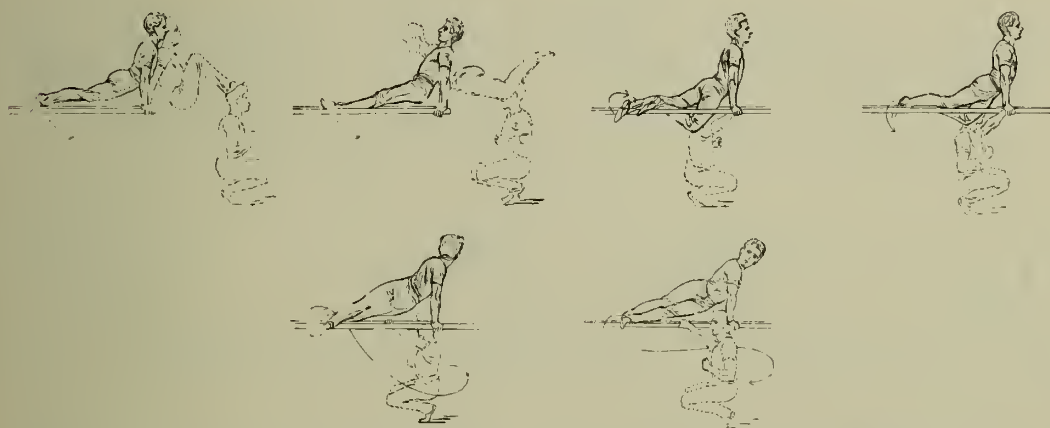


Marcher en pose pédestre dans toutes les directions.

4. — *en suspension ou (et) en appui brachiaux ou manuels et pédestres étendus ou fléchis :*



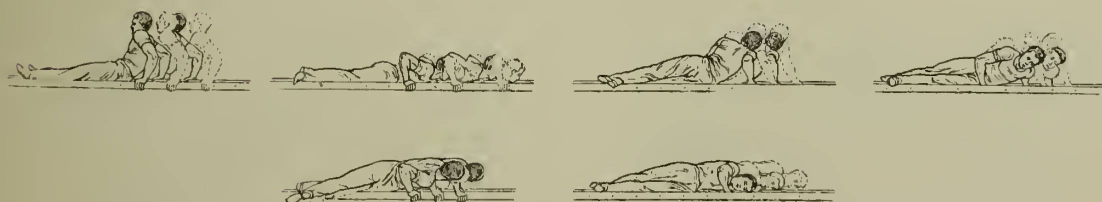
S'élancer de la pose pedestre sur le sol et de la suspension à l'échelle à la suspension manuelle et pédestre étendue.



S'élancer de l'appui manuel et pédestre étendu, par appui manuel, à la pose fléchie sur le sol.



Basculer des bras en suspension manuelle et pédestre.

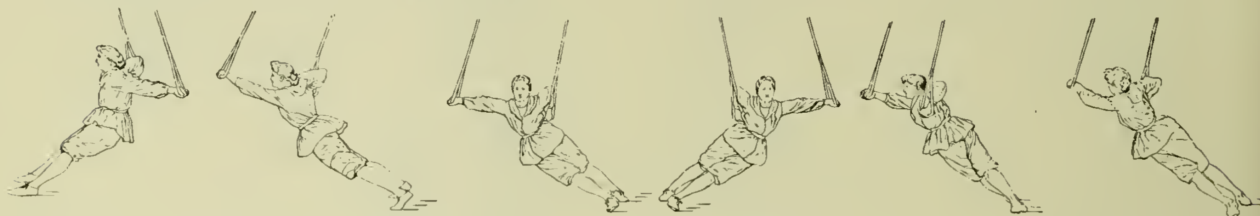


Marcher des mains et glisser des pieds en appui manuel fléchi et pédestre étendu.

Suivent

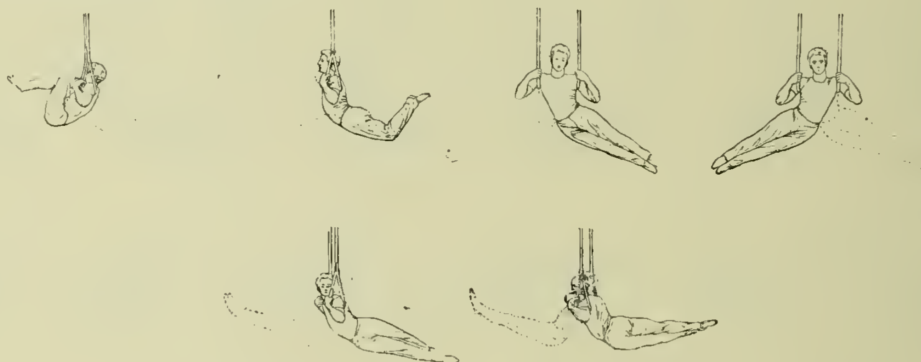
Les séries difficiles

en pose pédestre diagonale sur le sol et en suspension ou (et) en appui brachiaux ou manuels fléchis et tendus à ou (et) sur l'engin :

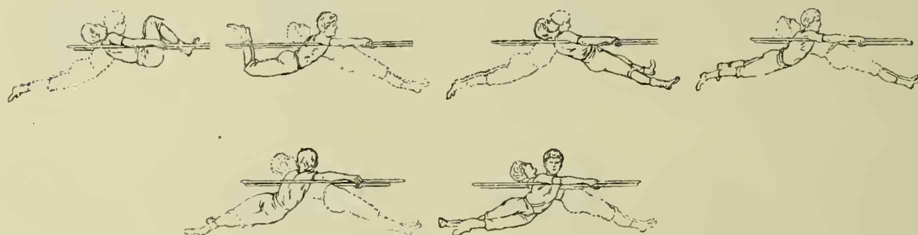


Maintiens en pose pédestre diagonale sur le sol et en appui manuel fléchi d'1 bras et tendu de l'autre dans les anneaux.

La suspension *des bras supérieurs* est déja utilisée dans le degré inférieur pour les élancements et les balancements :



Élancer en suspension brachiale supérieure avec mouvements des jambes.



Élancer en suspension brachiale supérieure avec mouvements des jambes.



Courir en avant à 4 pas, balancer en arrière en suspension, brachiale supérieure avec maintiens des jambes.

Les exercices du degré inférieur doivent être exécutés par les enfants de 4 à 8 ans et par toutes les personnes faibles, garçons et filles, femmes et hommes, qui ne savent faire que 1 à 10 extensions de bras en appui manuel et pédestre sur les barres, et 1 à 10 flexions de bras en suspension manuelle et pédestre aux barres.

On ne peut pas commencer les exercices du degré moyen avant de savoir fléchir et étendre les bras 1 fois aussi bien en suspension qu'en appui manuels.

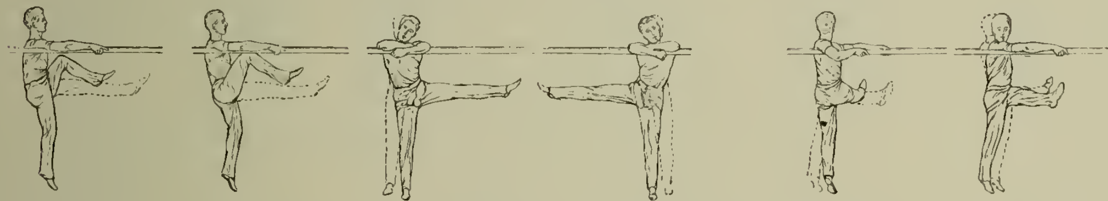
Les exercices du degré inférieur se font dans les classes inférieures des écoles primaires et moyennes, dans l'armée et dans les sociétés.

Degré moyen.

Les séries faciles

de ce degré se font

1. — *en suspension ou (et) en appui des bras supérieurs puis inférieurs :*



Suspension brachiale supérieure : Mouvements difficiles d'1 jambe.

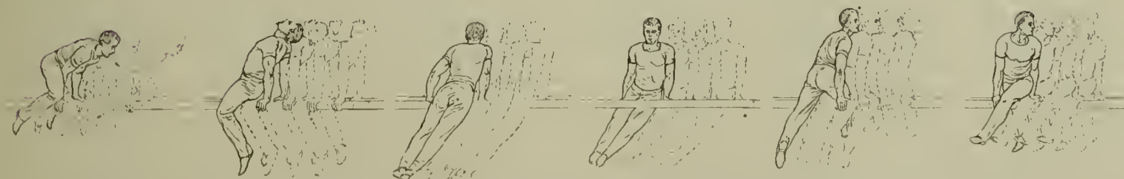


Appui brachial inférieur : Maintiens difficiles des jambes.

2. — *en suspension ou (et) en appui manuels étendus :*



Élancer en suspension étendue avec maintiens des jambes.



Sauteler des mains en appui étendu avec maintiens des jambes.

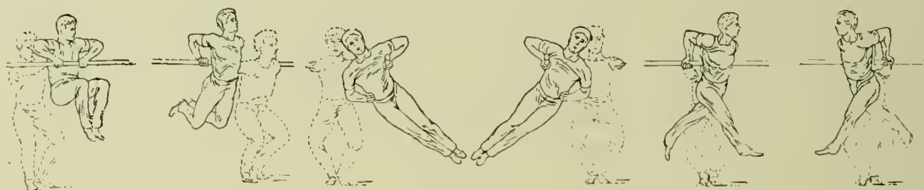
Les séries moyennes

sont exécutées

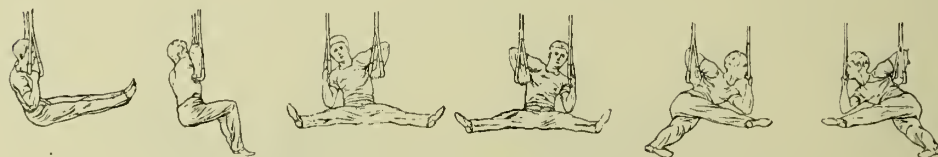
1. — *en suspension ou (et) en appui manuels fléchis :*



Pose pédestre étendue sur le sol et suspension fléchie aux échelles du pivot :
Courir à 4 pas et sauter à la suspension fléchie avec mouvements des jambes.



Sauter de la pose mi-fléchie sur le sol et de la suspension au rec à l'appui fléchi sur le rec avec mouvements faciles des jambes.



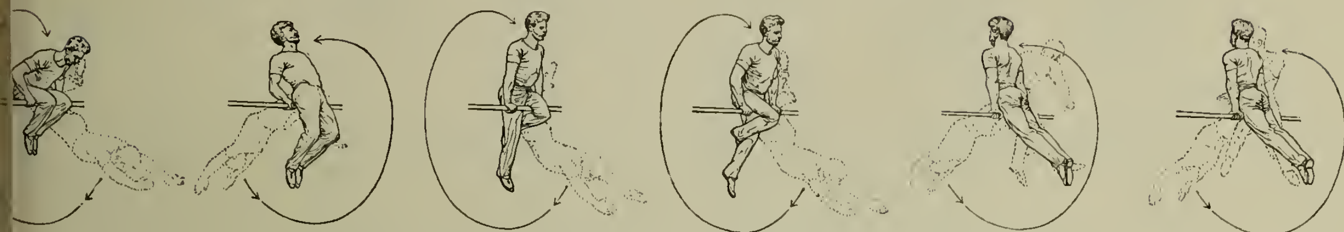
Maintiens difficiles des jambes en suspension et appui fléchis.

2. — *en appui brachial ou manuel étendu ou fléchi et en suspension manuelle et brachiale fléchie ou étendue :*

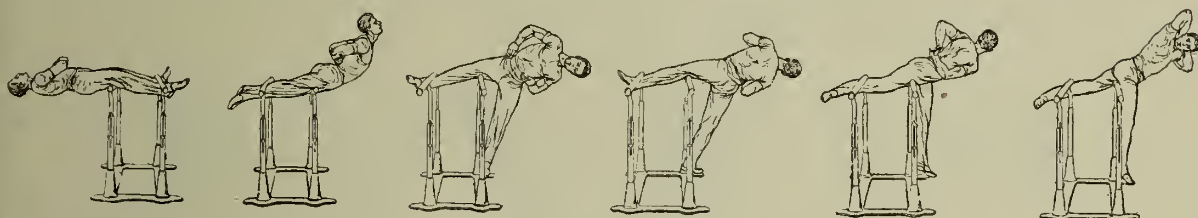


Mouvements difficiles des jambes en appui étendu et en suspension fléchie.

3. — *en suspension ou appui jambiers :*

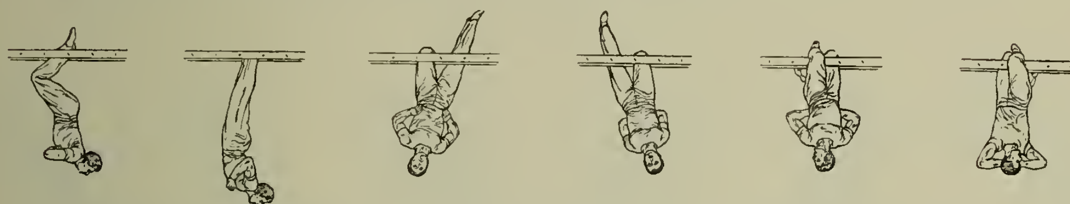


Tourner de la suspension jambière à l'appui manuel et jambier.

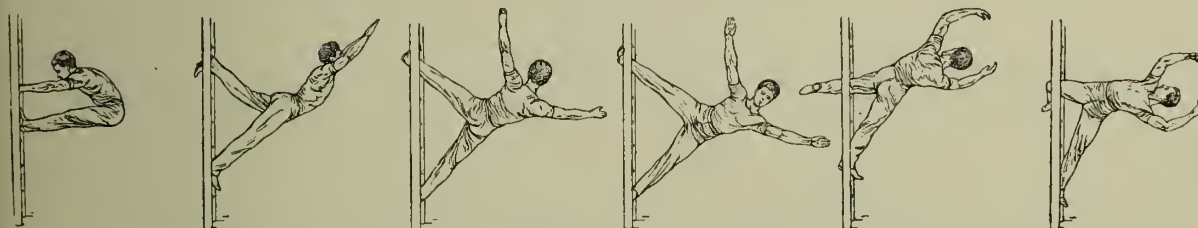


Maintiens du corps avec maintiens fléchis des bras en appui jambier.

4. — *en suspension pédestre ou testale ou bien en pose pédestre :*



Maintiens en suspension pédestre (ou jambière) avec maintiens fléchis des bras.

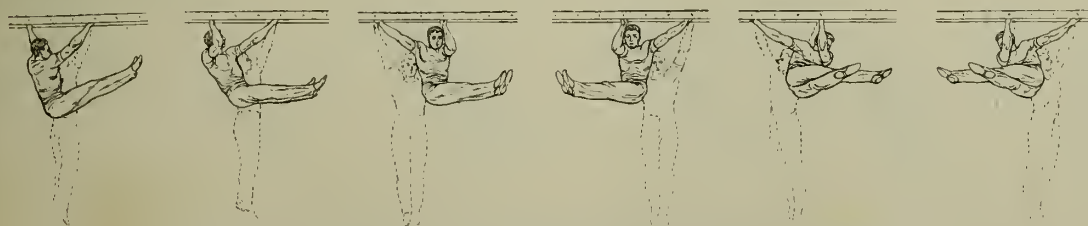


Maintiens du corps avec maintiens étendus des bras en pose et suspension pédestres.

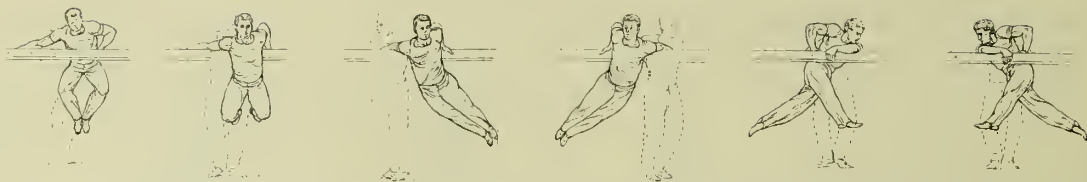
Les séries difficiles

se font

1. — *en suspension ou en appui brachiaux ou manuels étendus ou fléchis d'1 bras et tendus de l'autre :*



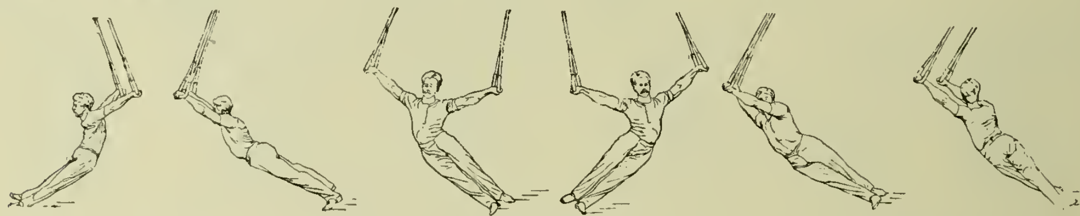
Se lever de la suspension étendue et écartée à la suspension fléchie d'1 bras et tendue de l'autre avec mouvements difficiles des jambes.



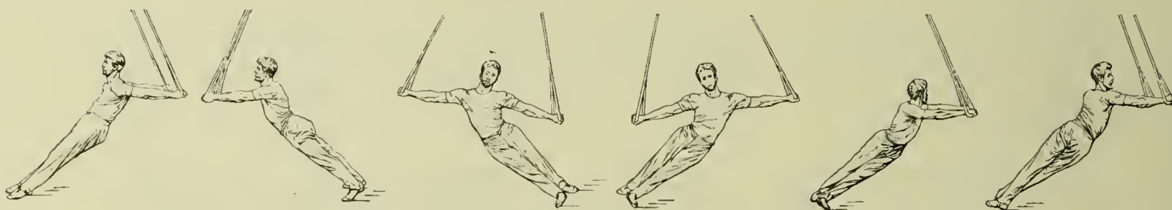
Sauteler de la pose mi-fléchie sur le sol et de la suspension étendue à l'échelle à l'appui fléchi d'1 bras et tendu de l'autre avec mouvements faciles des jambes.

2. — *en suspension ou en appui brachiaux ou manuels étendus ou fléchis d'1 bras et appui tendu ou suspension tendue de l'autre,*

3. — *en pose pédestre diagonale sur le sol et en suspension et (ou) en appui brachiaux ou manuels tendus des 2 bras à ou (et) sur l'engin :*



Maintiens du corps en pose pédestre diagonale sur le sol et en suspension tendue des 2 bras aux anneaux.



Maintiens du corps en pose pédestre diagonale sur le sol et en appui tendu des 2 bras sur les anneaux.

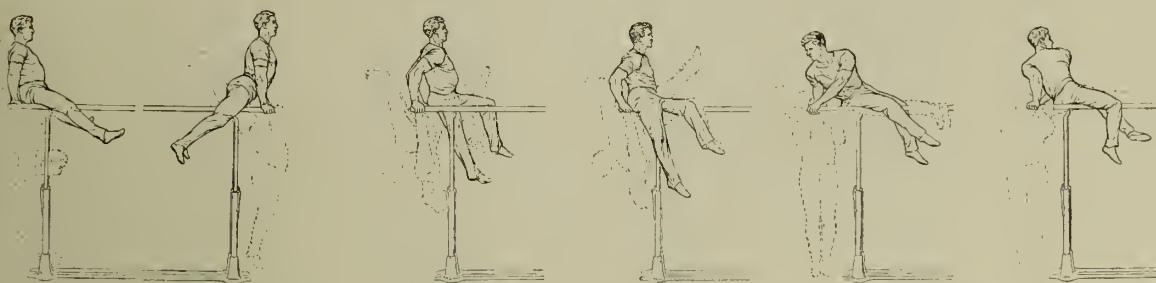
Voici quelques passages de la suspension à l'appui ou inversement :



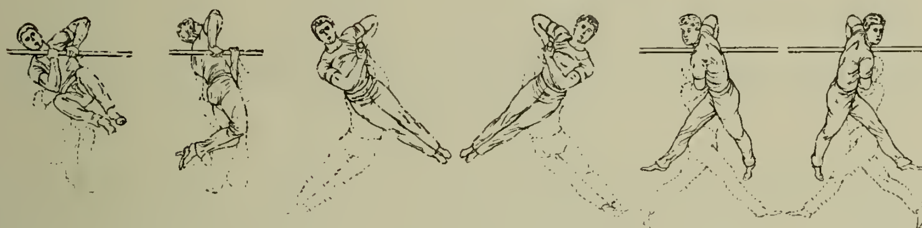
Tourner de l'appui et de l'assis à la suspension manuelle étendue ou fléchie.



Tournoyer par suspension et appui des 2 mains et d'1 jambe.



Tourner de la suspension manuelle à l'appui et assis.

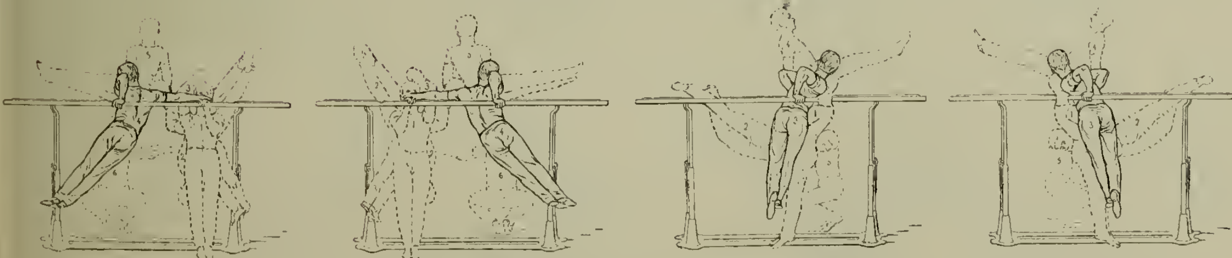


Lever avec maintiens des jambes de la suspension mi-fléchie à la suspension et appui.



Tourner de la suspension brachiale à l'appui étendu ou fléchi.





Tourner de la suspension à l'appui étendu ou fléchi.



S'élancer de la suspension manuelle, par suspension des 2 mains et d'1 jambe, à l'appui et à l'assis des 2 jambes.

Au degré moyen travaillent les enfants de 7 à 15 ans, tous les garçons, filles, dames et hommes de force et d'agilité moyennes. Toute personne qui veut travailler à ce degré doit savoir fléchir et étendre les bras 1 à 10 fois aussi bien en appui qu'en suspension.

Les exercices du degré moyen se font dans les classes moyennes et supérieures des écoles moyennes, des collèges ou des athénées, ainsi que dans l'armée et dans les sociétés.

Degré supérieur.

Les séries faciles

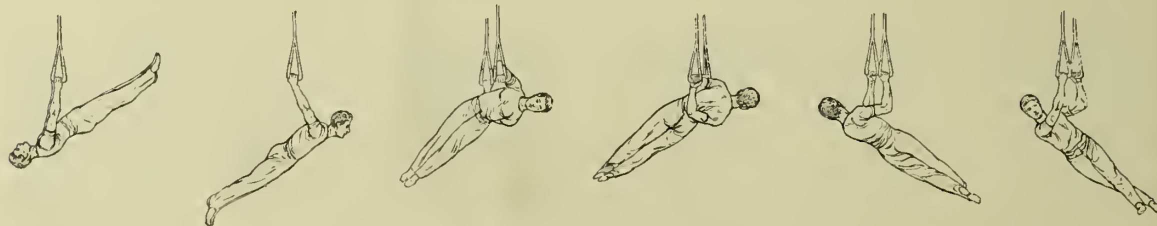
se font

1. — *en pose dorsale, testale, pectorale, des bras supérieurs ou épaulière verticale ou diagonale* :



Maintiens en pose dorsale, pectorale, épaulière ou des bras supérieurs.

2. — *en suspension ou (et) appui brachiaux ou manuels diagonaux* :

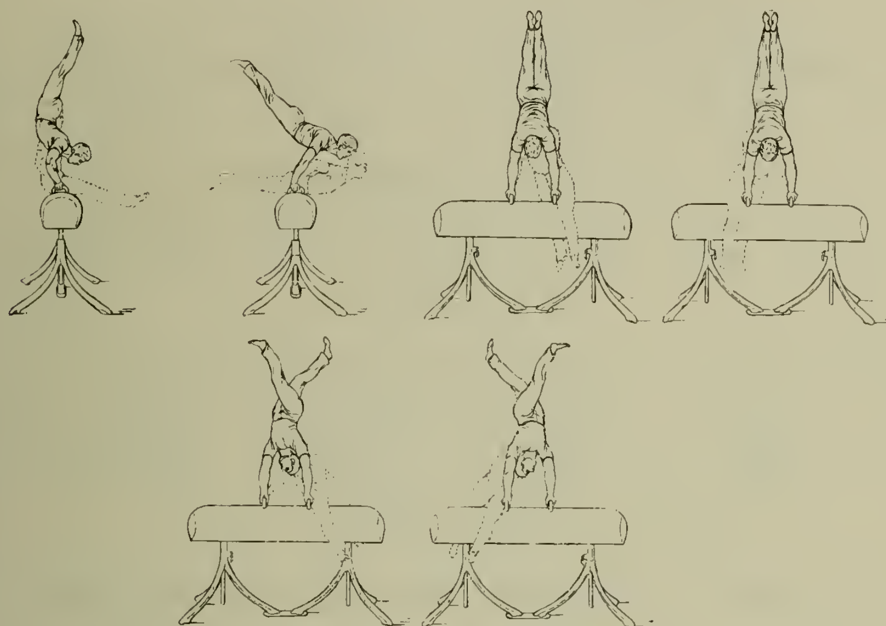


Maintiens en suspension diagonale.

Les séries moyennes

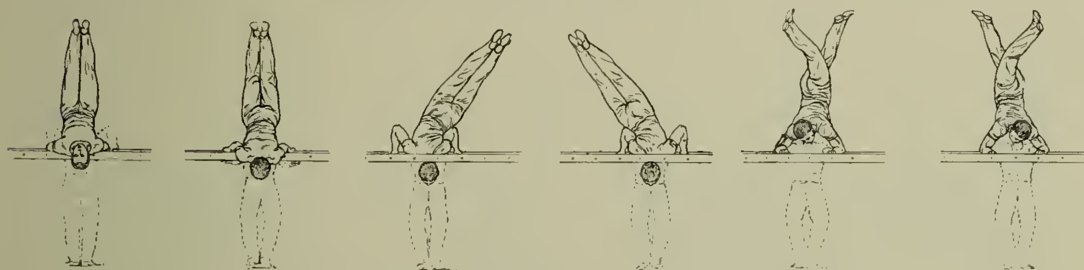
se font

1. — *en pose manuelle étendue ou fléchie verticale ou diagonale* :



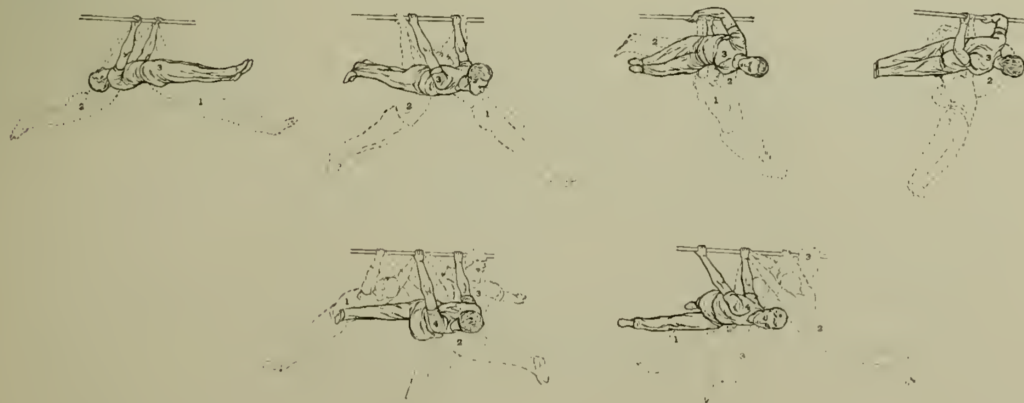
Se lever de l'appui et de l'assis à la pose manuelle fléchie ou étendue verticale ou diagonale.

2. — *en pose verticale ou diagonale des bras inférieurs* :



Sauteler de la pose sur le sol et de la suspension à l'échelle à la pose (dorsale, pectorale, épaulière) ou des bras inférieurs.

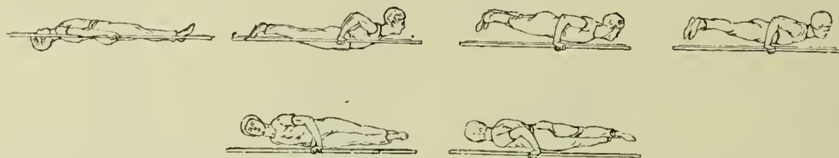
3. — *en suspension ou* (*et*) *en appui brachiaux ou manuels horizontaux des 2 bras ou des 2 mains* :



S'élancer à la suspension manuelle horizontale.



Maintiens en appui horizontal des bras inférieurs.



Maintiens horizontaux en appui des bras supérieurs ou en appui manuel.

Les séries difficiles

s'exécutent

1. — *en suspension ou (et) en appui brachiaux ou manuels horizontaux d'1 bras ou d'1 main*:

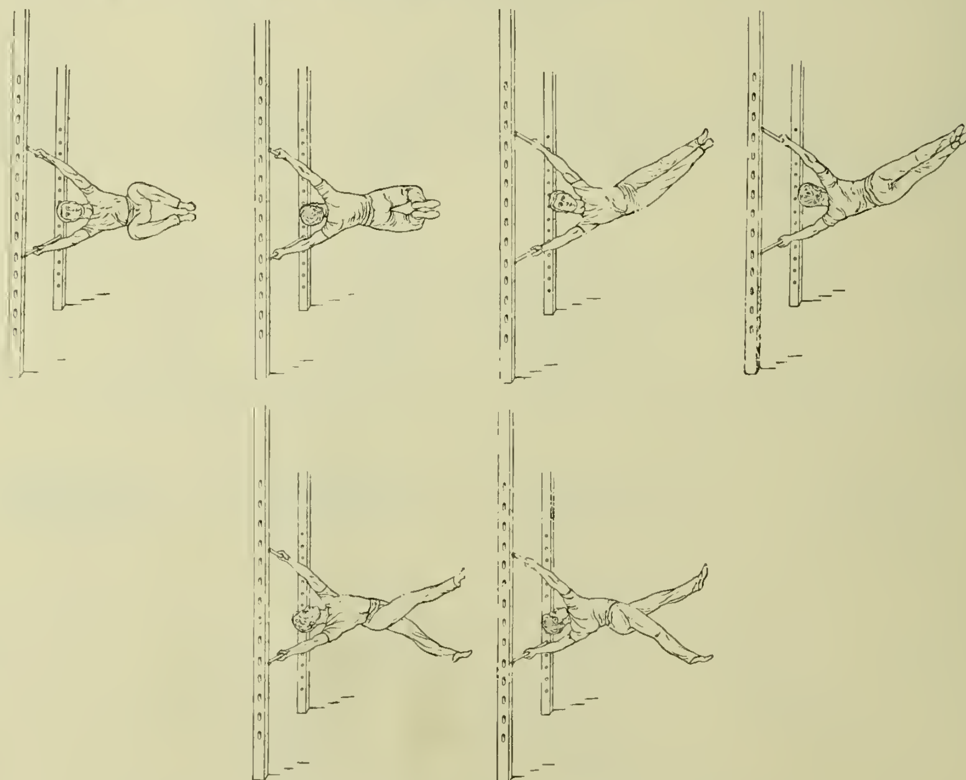


Maintiens en suspension horizontale d'1 main.



Maintiens en appui horizontal d'1 coude.

2. — *en suspension et appui manuels tendus horizontaux* :



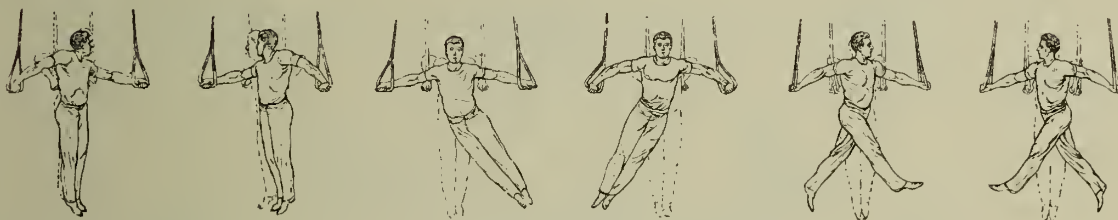
Maintiens en suspension et en appui manuels tendus horizontaux.

3. — *en pose manuelle horizontale* :



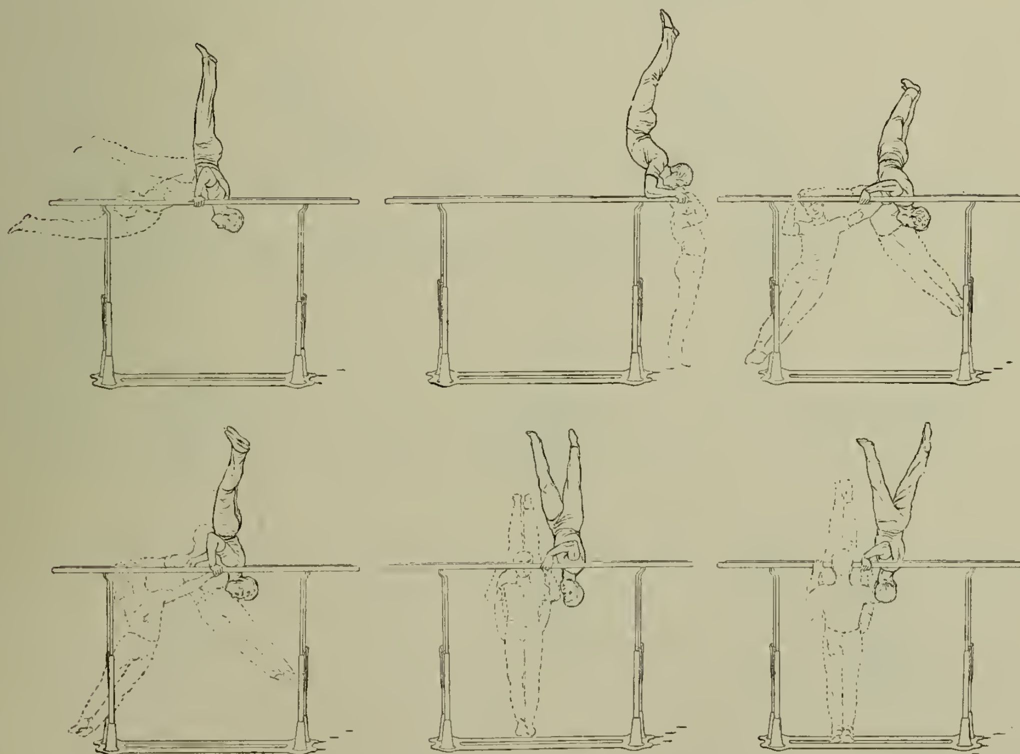
Descendre de la pose manuelle verticale à la pose manuelle horizontale.

4. — *en pose manuelle tendue, en suspension verticale ou renversée ou* (*et*) *en appui manuels tendus* :



Se pousser de l'appui fléchi à l'appui tendu.

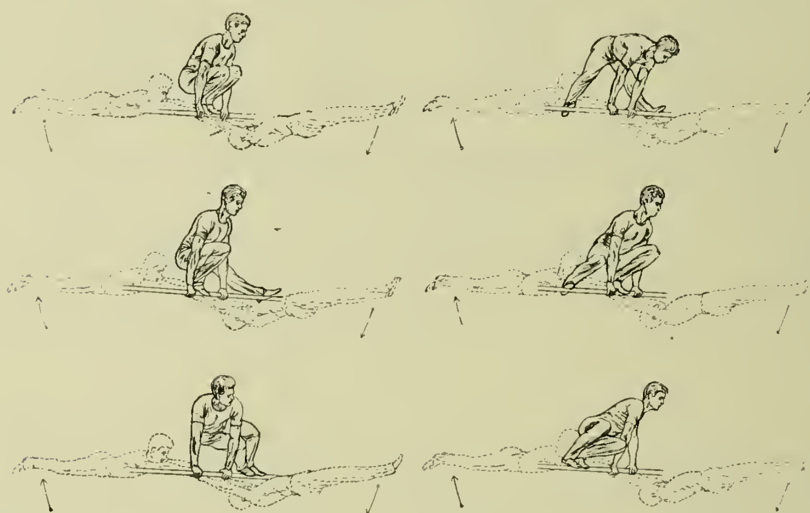
Voici quelques passages de la suspension à la pose ou à l'appui horizontal ou inversement :



S'élancer ou se tourner de la suspension brachiale ou manuelle à la pose manuelle, des bras inférieurs ou èpaulière.



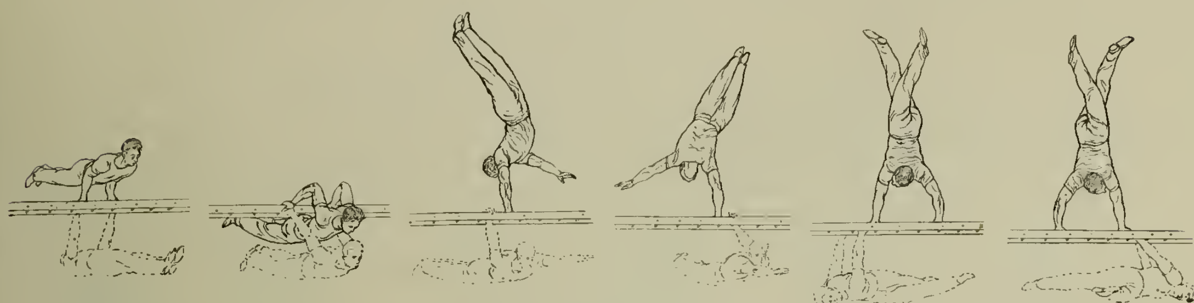
S'élancer de la suspension à l'appui des mains et pose d'1 pied.



S'élancer de la suspension à l'appui manuel et pose pédestre.



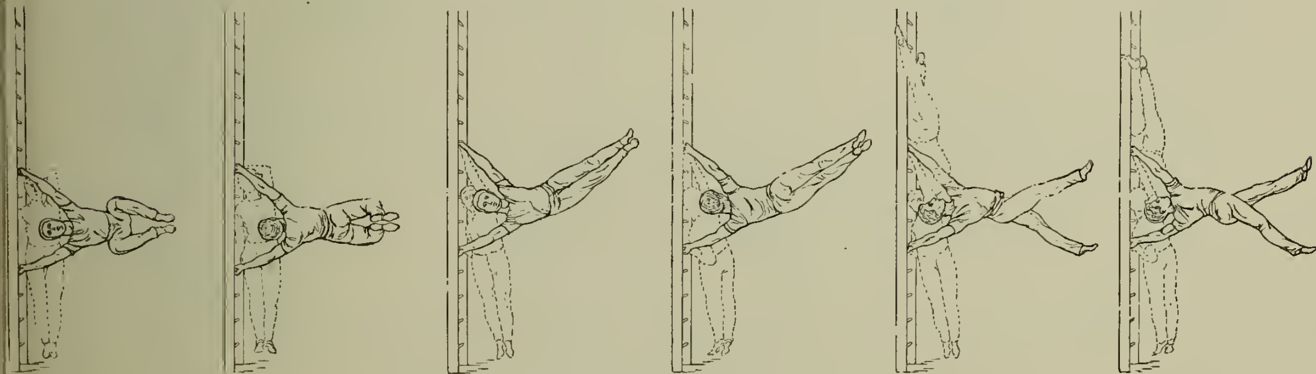
S'élancer de la suspension à l'appui manuel ou à l'appui et assis.



Se lever de la suspension horizontale à l'appui horizontal ou à la pose manuelle verticale.



S'élancer de la suspension à l'appui manuel ou brachial horizontal.



Basculer d'1 bras de la suspension étendue et appui fléchi à la suspension et appui manuels tendus horizontaux.

Les exercices du degré supérieur sont applicables aux jeunes gens forts de 16 à 30 ans et plus. Ne pourra travailler dans ce degré que celui qui saura fléchir et étendre les bras 11 à 20 fois en appui comme en suspension, et sauter d'un pied au moins 145 cm en hauteur.

Les exercices du degré supérieur se font dans les sociétés, où l'on travaillera par sections divisées en trois degrés.

Tout exercice, des trois degrés, peut être rendu plus ou moins facile ou difficile par un ou plusieurs des moyens suivants :

1) par les mouvements des membres libres ;

2) par les maintiens des membres libres ;

3) par l'amplitude de mouvement : $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$ ou $^1/_1$ flexion, extension, adduction, abduction, rotation, cercle, tour ou tournoiement ;

4) par l'emploi de l'élan, de la secousse ou du mouvement lent et continu ;

5) par l'augmentation ou la diminution du nombre de fois que l'exercice doit être exécuté ;

6) par la hauteur, la largeur ou la profondeur plus ou moins grande des engins ;

7) par l'augmentation ou la diminution de la vitesse ou de la durée ;

8) par la manière d'empoigner l'engin, par exemple :



Appui facile, moins facile, le moins facile.

9) par l'emploi de différents engins pour un même exercice, par exemple : l'appui fléchi avec l'empoigne facile aux anneaux est déjà faisable au degré inférieur ; il est moins facile aux barres ; le moins facile aux anneaux avec l'empoigne la moins facile ; il est difficile au rec et plus encore au trapèze ;

10) par la gradation du 1er au 6me exercice de chaque série, vu que tous les exercices avec la

flexion	de tous	les membres	en avant, sont les plus faciles, avec la
»	»	»	en arrière sont très faciles,
»	»	»	à gauche sont faciles,
»	»	»	à droite sont presque également faciles,
le tour	»	»	à gauche sont moins faciles, et
»	»	»	à droite sont les moins faciles.

COMBINAISON DE DIFFÉRENTES ESPÈCES D'EXERCICES DANS UNE SÉRIE 1)

EXERCICES LIBRES OU AVEC INSTRUMENTS.

En ajoutant un maintien aux exercices d'une série contenant une seule espèce, on obtient une série de deux espèces :



1re espèce : Élancer.
2e » Maintenir.

Pour chaque exercice d'une série on peut combiner deux espèces à exécuter *par tous les membres :*



1re espèce : Élancer.
2e » Pousser.

ou bien encore combiner une espèce qui exerce les bras ou la partie supérieure du corps, avec une deuxième qui exerce les jambes ou la partie inférieure du corps :

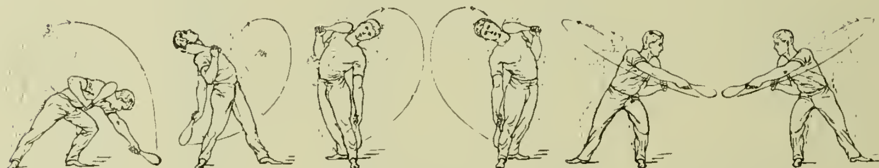


1re espèce : Élancer.
2e » Marcher à fond.

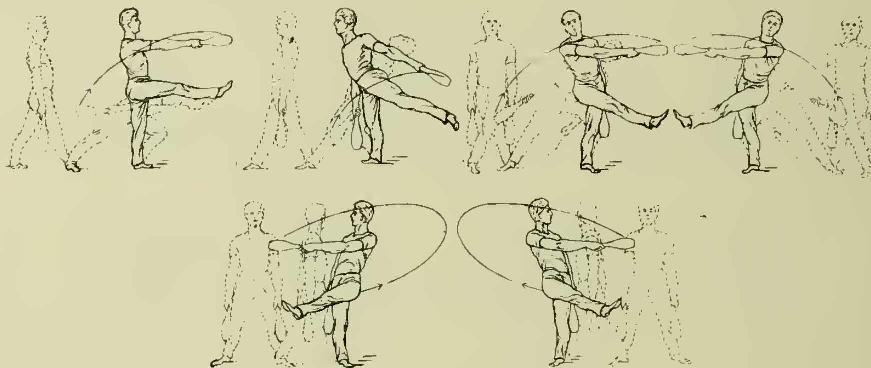
1) Nous ne voulons ici que donner quelques exemples de combinaisons d'espèces dans différentes séries de divers degrés.



1re espèce : Élancer.
2e » Basculer.

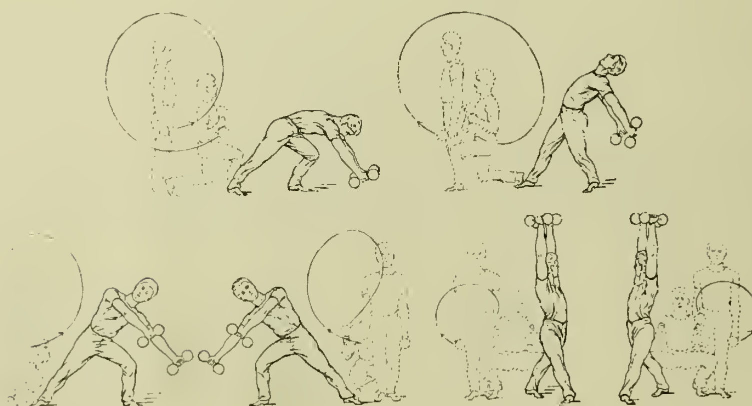


1re espèce : Frapper.
2e » Basculer.



1re espèce : Marcher à fond.
2e » Arquer.

Voici une série de 3 espèces :



1re espèce : Tournoyer.
2e » Marcher à fond.
3e » Pousser.

En maintenant l'attitude de la pulsion pendant 2 ou plusieurs temps, on obtient 4 espèces dans la série précédente.

Les séries dans lesquelles on combine, 2, 3, 4, 5 ou 6 espèces pour chaque exercice, sont presque toujours formées de 6 exercices ; toutes les espèces de la série s'exécutent au

1^{r} exercice	avec	la flexion	de tous	les membres	en avant,	
2^{e}	»	»	»	»	»	en arrière,
3^{e}	»	»	»	»	»	à gauche,
4^{e}	»	»	»	»	»	à droite,
5^{e}	»	»	le tour	»	»	à gauche,
6^{e}	»	»	»	»	»	à droite.

On peut combiner 6 espèces de telle manière que chaque exercice constitue une série : ainsi au 1er exercice on fait la

1re espèce	avec	la flexion	de tous	les membres	en avant,	
2^{e}	»	»	»	»	»	en arrière,
3^{e}	»	»	»	»	»	à gauche,
4^{e}	»	»	»	»	»	à droite,
5^{e}	»	»	le tour	»	»	à gauche,
6^{e}	»	»	»	»	»	à droite.

Au 2e exercice	on commence	par la	2e espèce	et on	finit	par la	1re,
3e »	»	»	3e »	»	»	»	2e,
4e »	»	»	4e »	»	»	»	3e,
5e »	»	»	5e »	»	»	»	4e,
6e »	»	»	6e »	»	»	»	5e, et ainsi de suite.

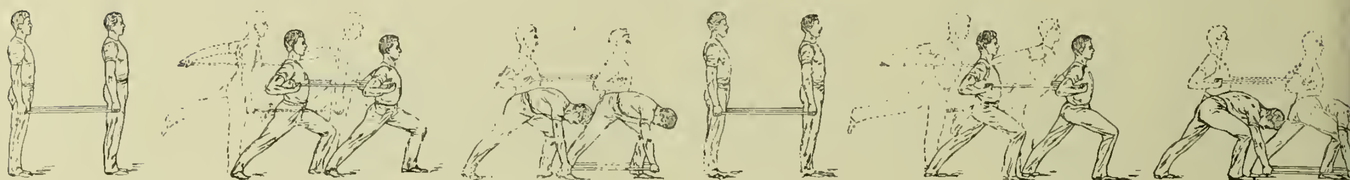
Il y a donc 36 exercices différents dans une pareille série.

Dans une série de 3, 4, 5 ou 6 espèces, on distingue le ou les exercices *principaux* et les exercices *accessoires*. Ces derniers consistent en un ou plusieurs exercices *préliminaires*, que l'on fait *avant* le ou les exercices principaux, et en un ou plusieurs exercices *finals*, que l'on fait *après*.

Il y a des séries où l'exercice préliminaire ne consiste que dans la prise de l'attitude de départ, dans d'autres séries l'exercice préliminaire peut contenir toute une série d'exercices d'une espèce.

Le degré de force et d'agilité à déployer dans une série d'exercices de plusieurs espèces doit être représenté par l'exercice principal, tandis que les autres espèces le sont par l'exercice préliminaire et par l'exercice final, que l'on aura toujours soin de choisir dans des séries plus faciles ou dans le ou les degrés antérieurs.

Séries d'exercices combinées de 3 espèces :



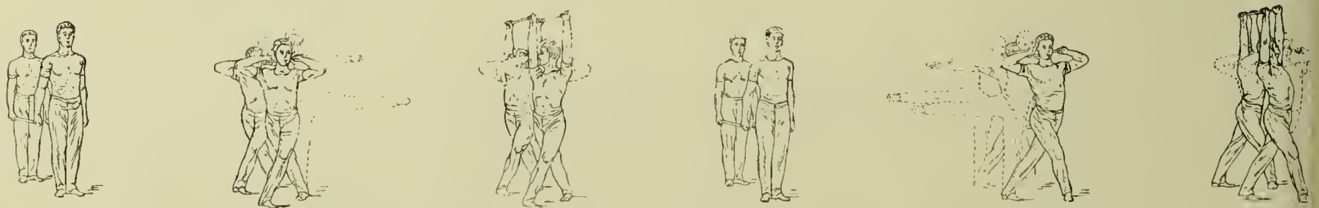
1r exercice : Flexion de tous les membres en avant.



2e exercice : Flexion de tous les membres en arrière.



3e exercice : Flexion de tous les membres à gauche. 4e exercice : Flexion de tous les membres à droite.



5e exercice : Tour de tous les membres à gauche. 6e exercice : Tour de tous les membres à droite.

Maintien primitif :		Pose étendue et jointe, bras descendus.
Exercice préliminaire :	*1re espèce :*	Élancer alternativement de 4 membres.
» »	*2e* »	Marcher à fond avec maintiens fléchis des bras.
» principal :	*3e* »	Pousser des mains avec mouvements du tronc et de la tête.
» final ;		Marcher à la pose primitive.



Maintien primitif : Pose étendue et jointe, bras descendus.
Ex. préliminaire : *1re espèce :* Sauteler aux poses étendues et fendues avec maintiens fléchis des bras.
» principal : *2e* » Basculer des jambes, en poses fendues avec mouvements des bras en direction égale puis basculer des bras en appuis manuels et pédestres.
» final : Sauteler des pieds à la pose primitive.



Maintien primitif : Poses étendues et fendues, bras descendus.
Ex. préliminaire : *1re espèce :* Basculer aux poses fléchies et fendues avec maintiens fléchis des bras.
» principal : 2e » Marcher à fond, élancer 1 bras avec mouvements de la tête et du tronc en direction égale.
» » *3e* » Redresser la tête et le tronc, élancer 1 jambe en fléchissant le bras.
» final : Revenir à la pose primitive de l'autre ou du même pied.



Maintien primitif : Pose fléchie et jointe, bras fléchis.
Ex. préliminaire : *1re espèce :* Sauteler à l'appui manuel et pédestre.
» principal : *2e* » Lever à la pose manuelle étendue, pour revenir,
» final : *3e* » par poses manuelles et pédestres à la pose primitive.

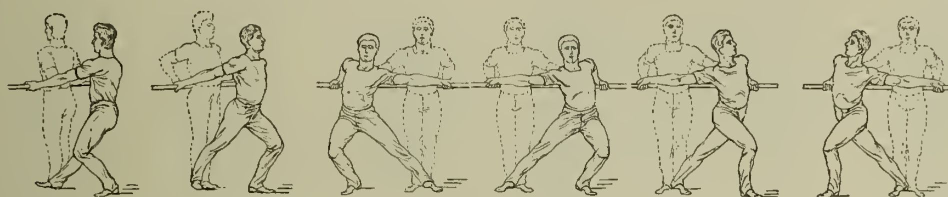
Séries d'exercices combinées de plus de 3 espèces :



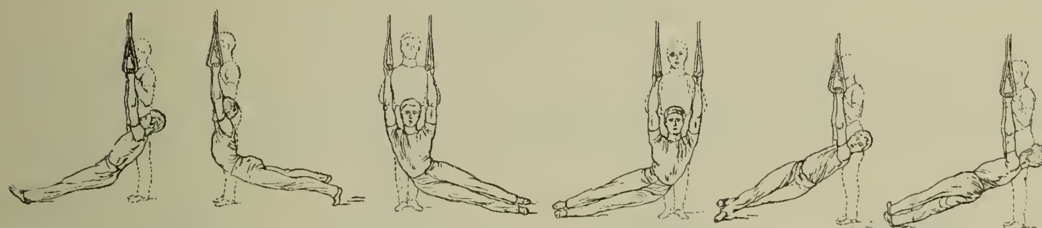
Ex. préliminaire : *1re espèce :* Sauteler de la pose étendue et jointe à la pose manuelle étendue diagonale.
1r ex. principal : *2e* » Maintenir la pose manuelle diagonale.
2e » » *3e* » Lever à la pose manuelle verticale.
3e » » *4e* » 4 sautelés en avant, en arrière, à gauche ou à droite en pose manuelle étendue verticale.
4e » » *5e* » Descendre par poses fléchies et tendues pour se relever à la pose étendue d'1 pied avec mouvements étendus des bras en direction égale.
» final : *6e* » Sauteler avec mouvements de la jambe portante et maintiens des bras à la pose étendue et jointe.

Exercices aux engins.

Une série d'exercices aux engins peut n'employer qu'une seule espèce dans tous les exercices faits en pose pédestre sur le sol et en appui ou (et) en suspension sur ou (et) à l'engin :

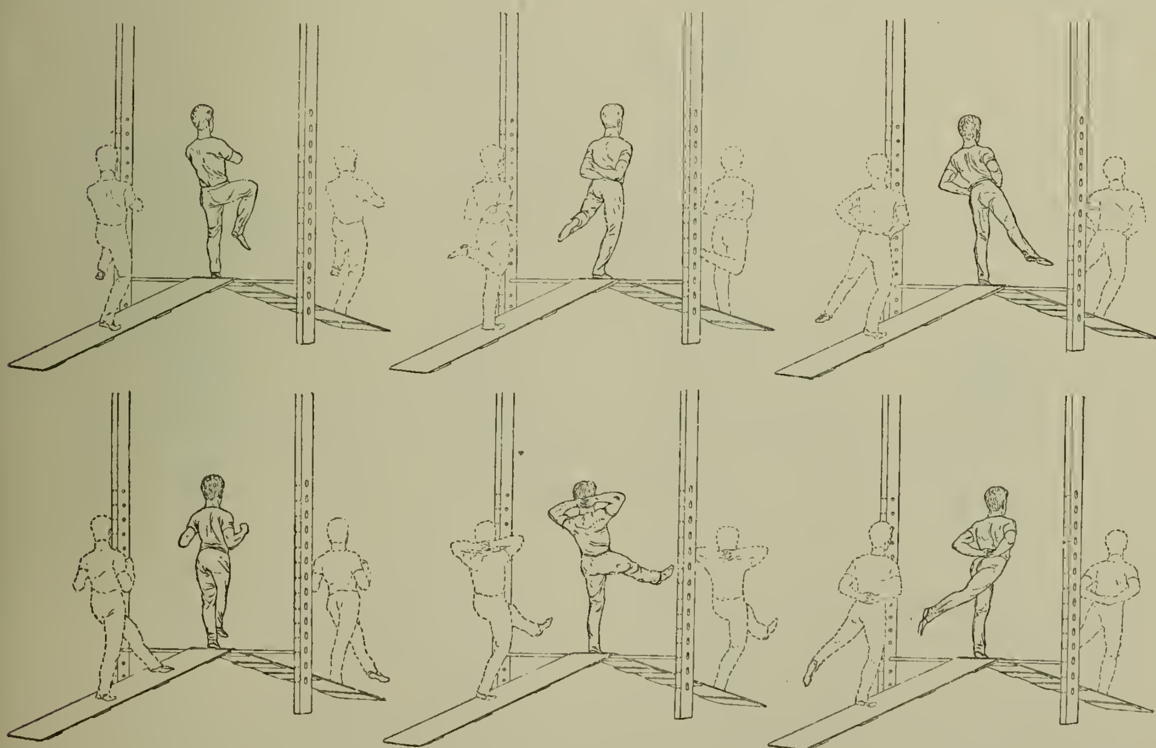


Basculer des bras et des jambes.



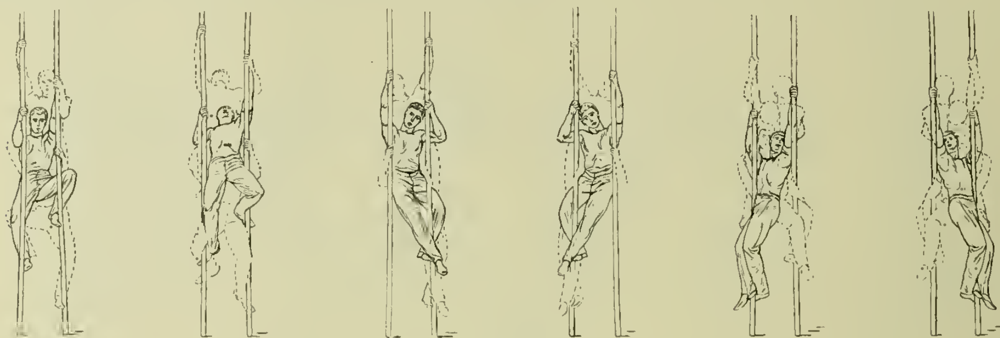
Sauteler de la pose verticale et de la suspension fléchie à la pose diagonale et à la suspension étendue.

A bien des engins on peut effectuer la montée et la descente au moyen d'une seule espèce ; par exemple : Au tremplins-pont, on peut faire la montée et la descente par une série de marches, de courses, de sautillements, de sautelés ou de sauts pédestres :



Courir avec mouvements des jambes et maintiens fléchis des bras.

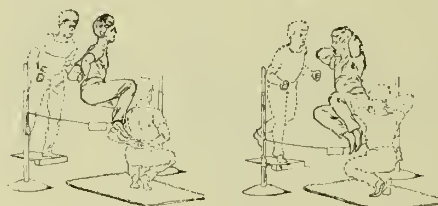
Aux échelles, aux cordes et aux perches, on peut faire la montée et la descente par une série de marches, de courses, de sautillements, de sautelés et de sauts manuels, manuels et pédestres ou manuels et jambiers :



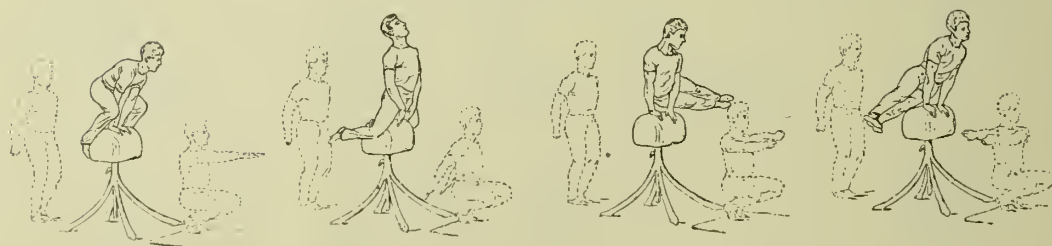
Grimper en suspension manuelle et appui jambier.

Les sauts libres, ainsi que les sauts par suspension ou (et) appui momentanés, par-dessus n'importe quel engin, sont également d'une seule espèce :





Sauter d'1 pied par-dessus la corde.



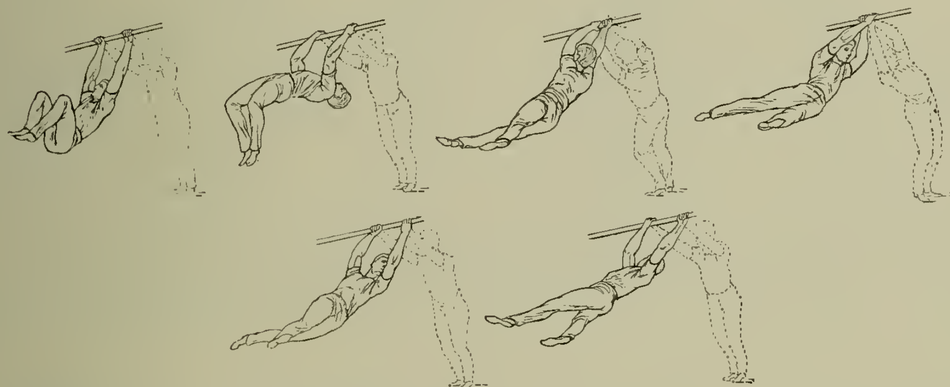


Sauter, par appui, par-dessus le mouton.

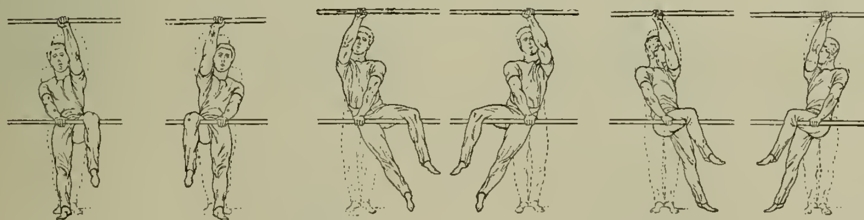


Sauter des 2 pieds de la pose sur le sol, par suspension au rec supérieur, par-dessus le rec inférieur à la pose fléchie sur la natte.

Il y a des séries composées de 2 espèces qui ne demandent pas une plus grande somme de travail qu'une série d'une seule espèce, par exemple :



Ex. prélimin : Pose sur le sol et suspension mi-fléchie au rec.
» principal : *1re espèce :* Sauteler, de la pose sur le sol et suspension étendue au rec, à la suspension.
» final : *2e* » Élancer, par suspension étendue, à la pose primitive.



Ex. prélimin. : Pose sur le sol, suspension au rec supérieur et appui sur le rec inférieur.
» principal : *1re espèce :* Sauteler de la pose sur le sol devant les recs, de la suspension étendue au rec supérieur et de l'appui sur le rec inférieur, à la suspension, l'appui et l'assis.
» final : *2e* » Maintenir la suspension, l'appui et l'assis ; revenir à la pose primitive.

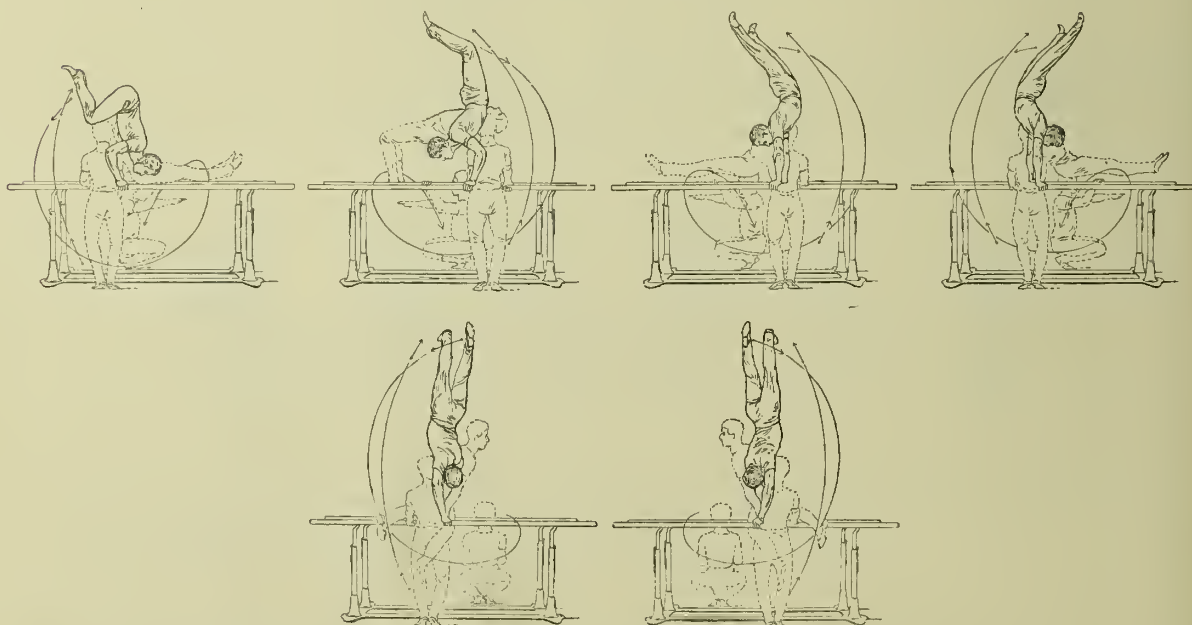
Si dans une pareille série on fait des mouvements de jambes en descendant, la somme de travail devient double, une partie servant à la montée et une autre à la descente :



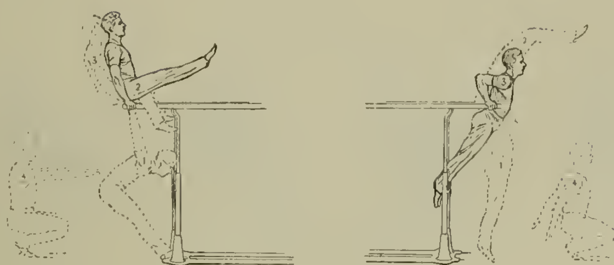
Ex. préliminaire : Pose mi-fléchie sur le sol et appui étendu sur les barres.
« principal : *1re espèce :* Sauteler de la pose et de l'appui, à l'appui et assis transversal, oblique ou latéral.
» final : *2e* » Sauter, par appui, par-dessus 2 barres à la pose fléchie sur le sol.

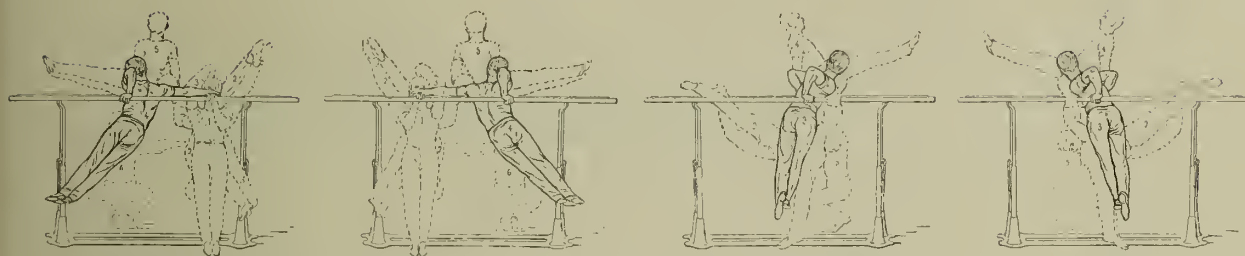


Ex. préliminaire : Suspension manuelle antérieure ou postérieure au bout des barres.
» principal : 1re *espèce :* Tourner de la suspension à l'appui et à l'assis.
» final : 2e » Sauter par appui, hors ou par-dessus 2 barres à la pose fléchie sur le sol

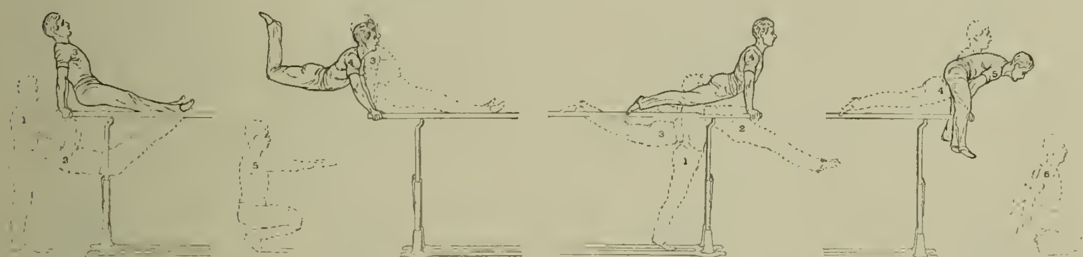


Ex. préliminaire : Pose mi-fléchie sur le sol et appui étendu sur les barres.
» principal : *1re espèce :* Sauter à la pose manuelle mi-fléchie ou étendue.
» final : *2e* » Élancer, par appui étendu, à la pose fléchie sur le sol.





Ex. préliminaire : Suspension manuelle postérieure ou antérieure aux barres.
» principal : *1re espèce :* Tourner de la suspension à l'appui.
» final : *2e* » Sauter de l'appui, par-dessus 1 ou 2 barres, à la pose fléchie sur le sol.



1r exercice. 2e exercice.



3e exercice. 4e exercice.

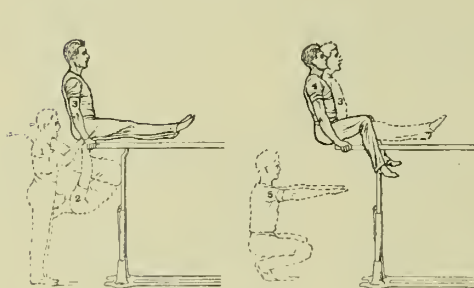


5e exercice. 6e exercice.

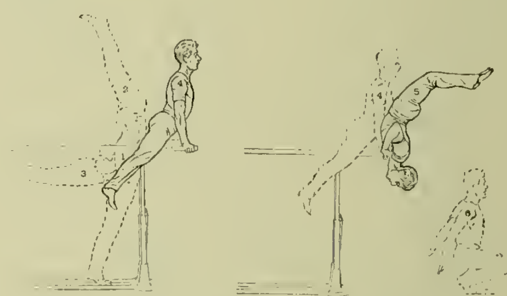
Ex. prélimin. : Pose sur le sol et suspension fléchie au bout des barres.
» principal : *1re espèce :* Élancer, choquer, lever ou tourner de la pose et de la suspension, par suspension manuelle et pédestre ou jambière, à l'appui manuel et pédestre ou assis.
» final : *2e* » Sauter, par appui, hors ou par-dessus 1 barre à la pose fléchie sur le sol.



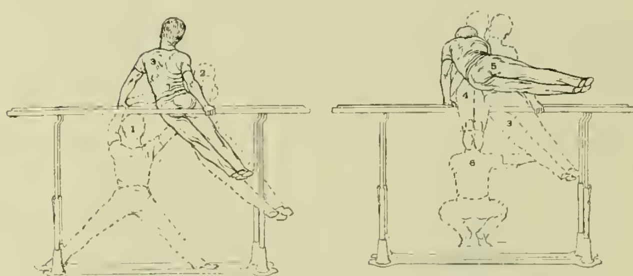
Ex. préliminaire : Suspension manuelle étendue antérieure ou postérieure.
» principal : *1re espèce :* Tourner de la suspension à l'appui.
» final : *2e* » Élancer, de l'appui par-dessus le rec, à la pose sur le sol.



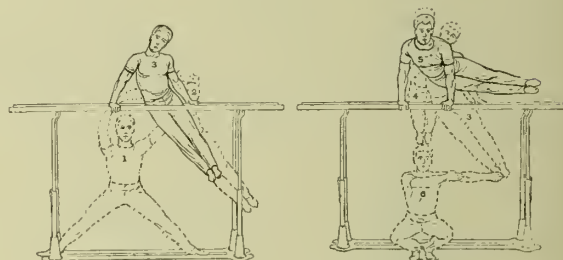
1r exercice.



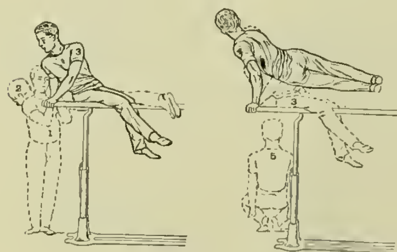
2e exercice.



3e exercice.



4e exercice.

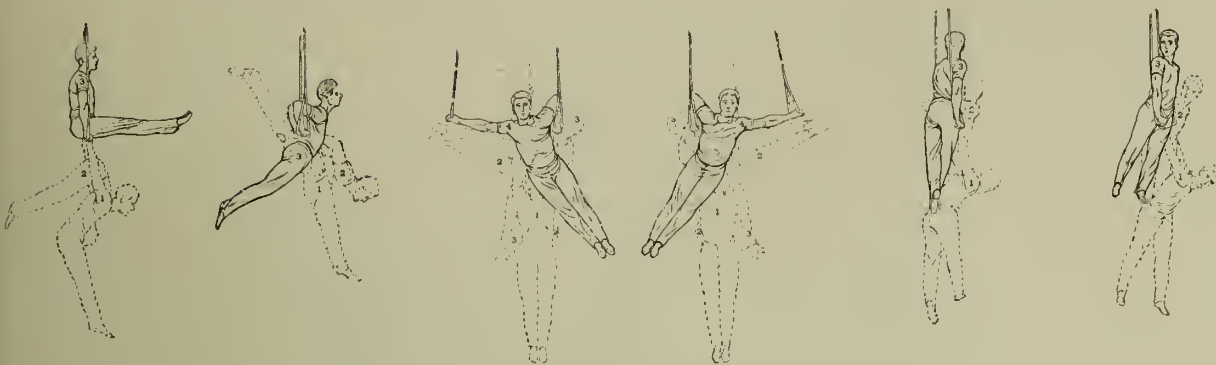


5e exercice.

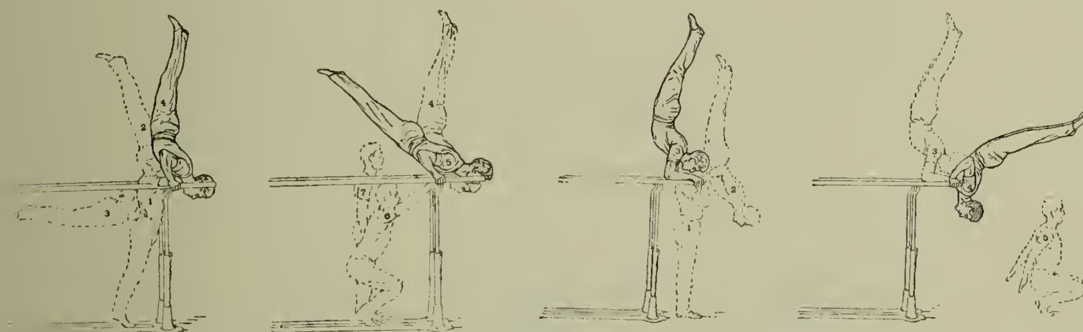


6e exercice.

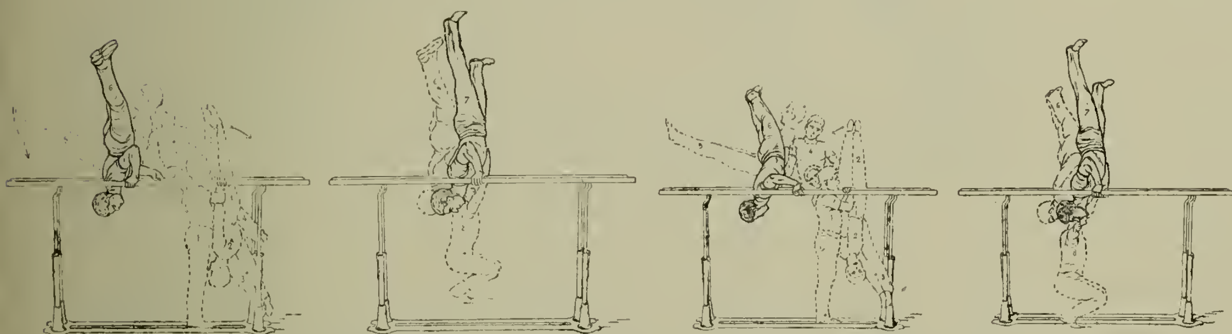
Ex. préliminaire : Pose sur le sol et suspension fléchie aux barres.
« principal : *1re espèce :* Élancer, choquer, lever ou tourner de la pose et suspension, par suspension, à l'appui ou appui et assis.
» final : *2e* » Sauter, élancer ou tourner, par appui hors ou par-dessus les barres, à la pose sur le sol.



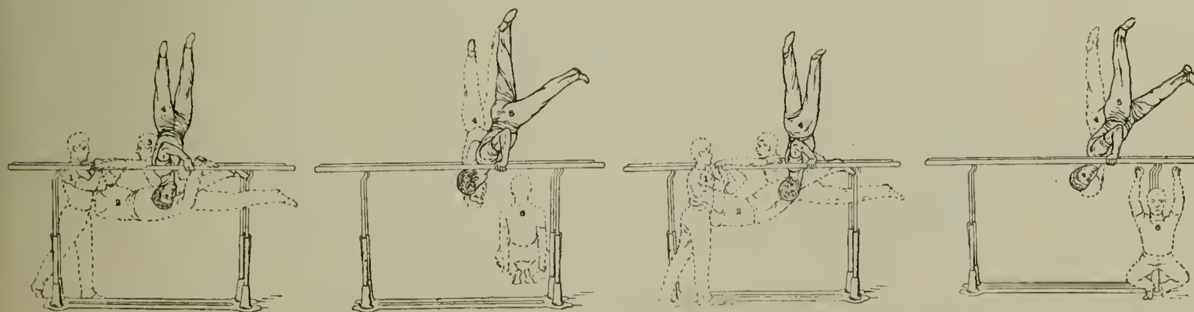
Ex. préliminaire : Suspension manuelle postérieure ou antérieure.
» principal : *1re espèce :* Tourner de la suspension à l'appui.
» final : *2e* » Retourner de l'appui, par suspension, à la pose sur le sol.



1r exercice. 2e exercice.



3e exercice. 4e exercice.



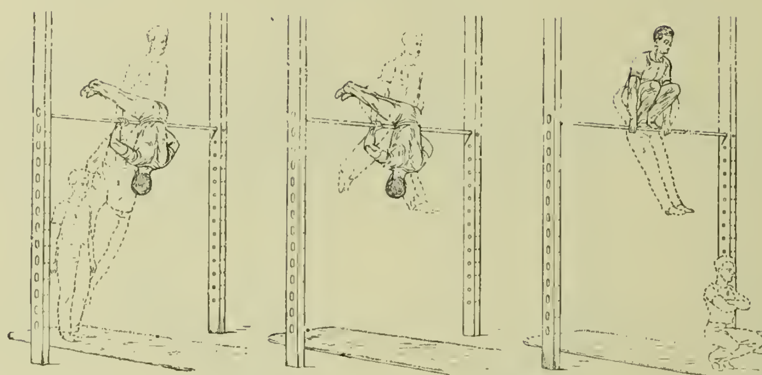
5e exercice. 6e exercice.

Ex. préliminaire : Pose sur le sol et suspension fléchie aux barres.
» principal : *1re espèce :* Élancer, choquer, lever ou tourner de la pose et suspension, par suspension, à la pose épaulière, manuelle fléchie ou brachiale.
» final : *2e* » Sauter, élancer, tourner, par pose manuelle hors ou par-dessus les barres, à la pose sur le sol.

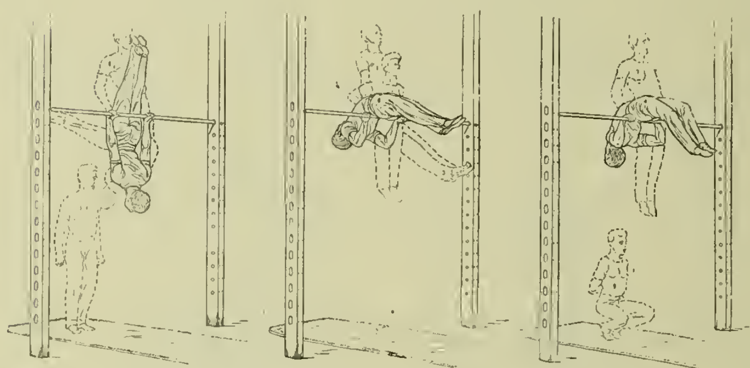
Voici quelques séries de 3 espèces et plus :

Degré moyen.

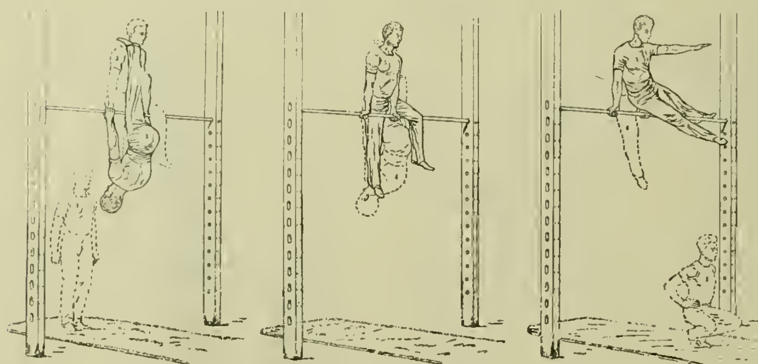
Séries faciles.



1r exercice : Flexion de tous les membres en avant.



2e exercice : Flexion de tous les membres en arrière.

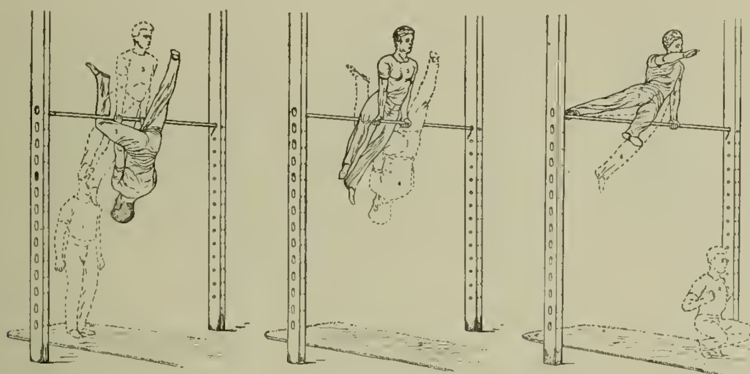


3e exercice : Flexion de tous les membres à gauche.

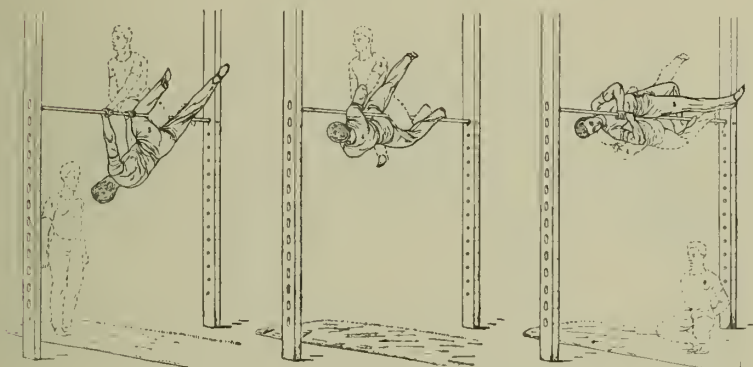
Exercice préliminaire : *1re espèce :* Sauter, élancer ou tourner de la pose sur le sol, par suspension manuelle ou manuelle et jambière, à l'appui ou à l'appui et à l'assis.

Degré moyen.

Séries faciles.



4e exercice : Flexion de tous les membres à droite.



5e exercice : Tour de tous les membres à gauche.

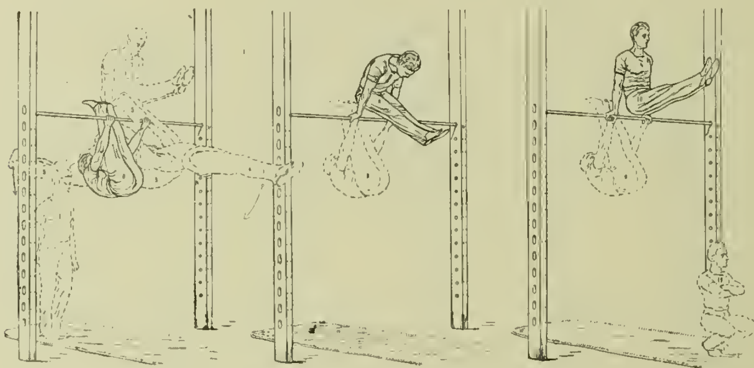


6e exercice : Tour de tous les membres à droite.

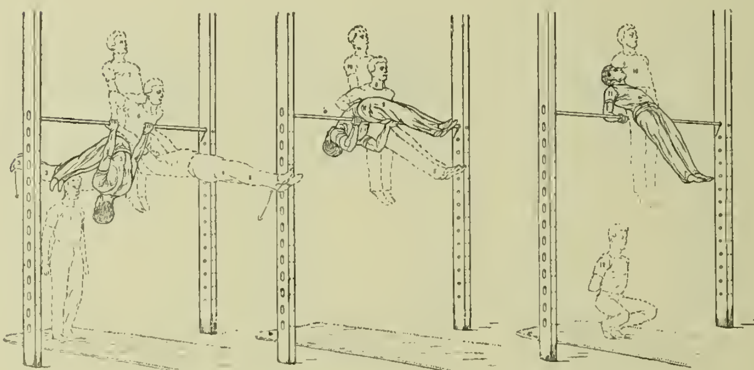
Ex. principal : *2e espèce :* Tourner de l'appui, ou de l'appui et de l'assis au même appui ou assis.
» final : *3e* » Élancer, lever ou tourner de l'appui, ou de l'appui et de l'assis, par dessus le rec, à la pose fléchie sur le sol avec maintiens fléchis des bras.

Degré moyen.

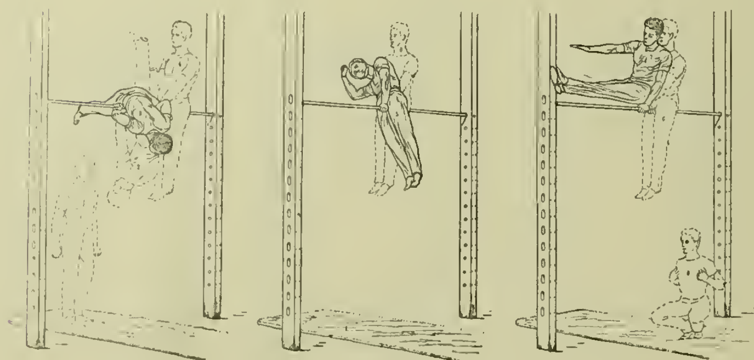
Séries difficiles.



1r exercice : Flexion de tous les membres en avant.



2e exercice : Flexion de tous les membres en arrière.

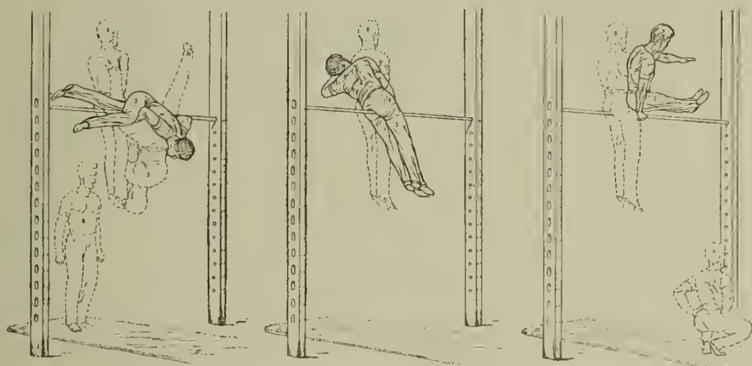


3e exercice : Flexion de tous les membres à gauche.

Ex. préliminaire : *1re espèce :* Sauter, élancer, choquer ou tourner de la pose sur le sol, par suspension manuelle ou manuelle et jambière, à l'appui ou à l'appui et assis.

Degré moyen.

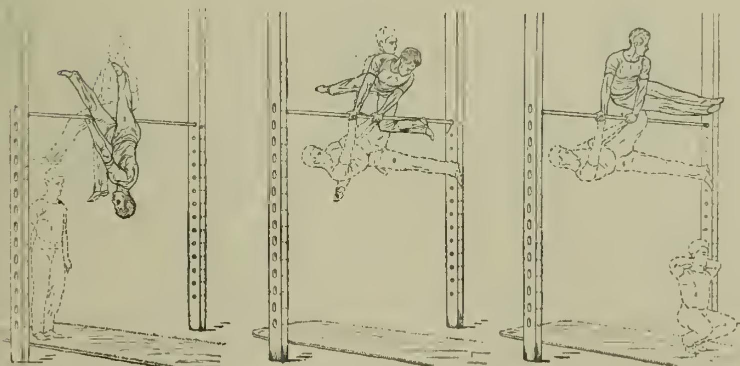
Séries difficiles.



4e exercice : Flexion de tous les membres à droite.



5e exercice : Tour de tous les membres à gauche.

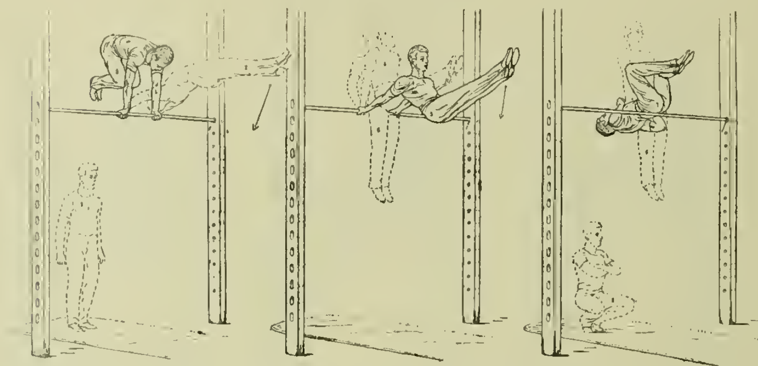


6e exercice : Tour de tous les membres à droite.

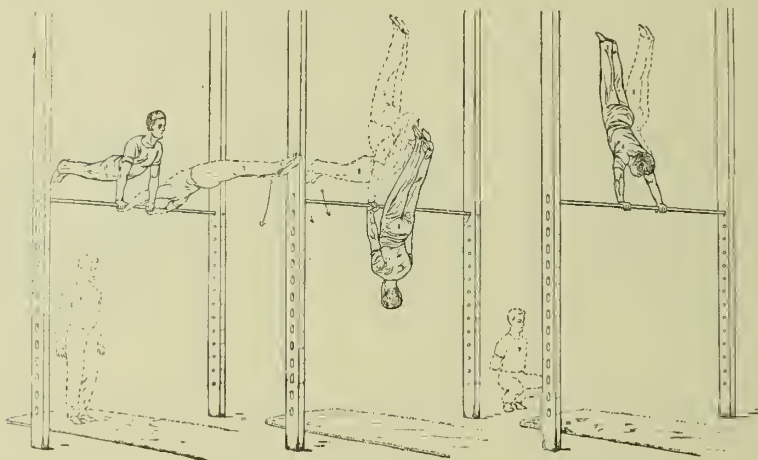
Exercice principal: *2e espèce:* Tourner de l'appui ou de l'appui et assis au même appui ou appui et assis.
» final: *3e* » Élancer ou tourner de l'appui ou de l'assis, par dessus le rec, à la pose fléchie sur le sol avec maintiens fléchis des bras.

Degré supérieur.

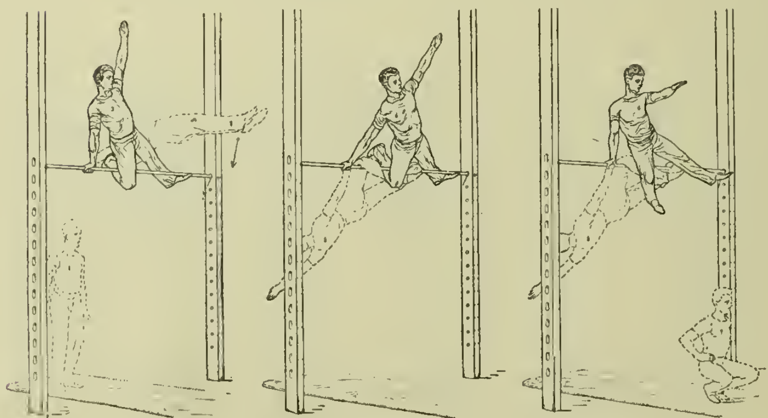
Séries moyennes.



1[r] exercice : Flexion de tous les membres en avant.



2[e] exercice : Flexion de tous les membres en arrière.

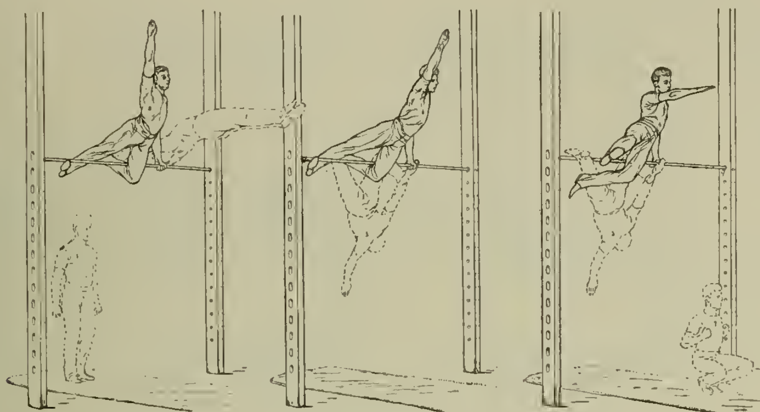


3[e] exercice : Flexion de tous les membres à gauche.

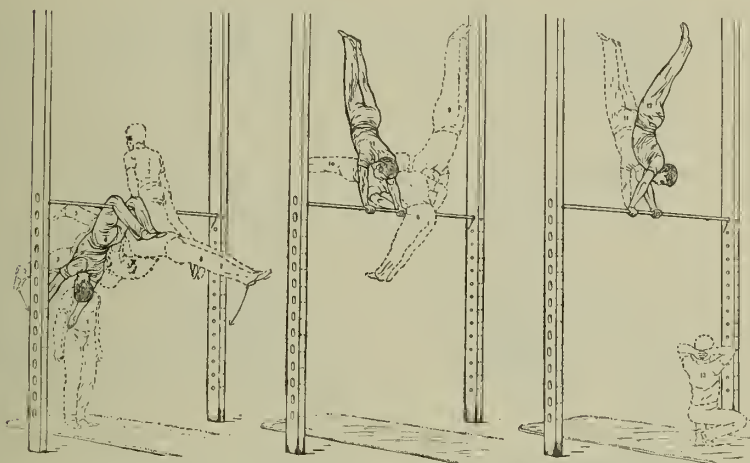
Exercice préliminaire : *1[re] espèce :* Sauter, élancer ou tourner, par suspension manuelle ou jambière, à l'appui manuel, manuel et jambier ou à la pose manuelle.

Degré supérieur.

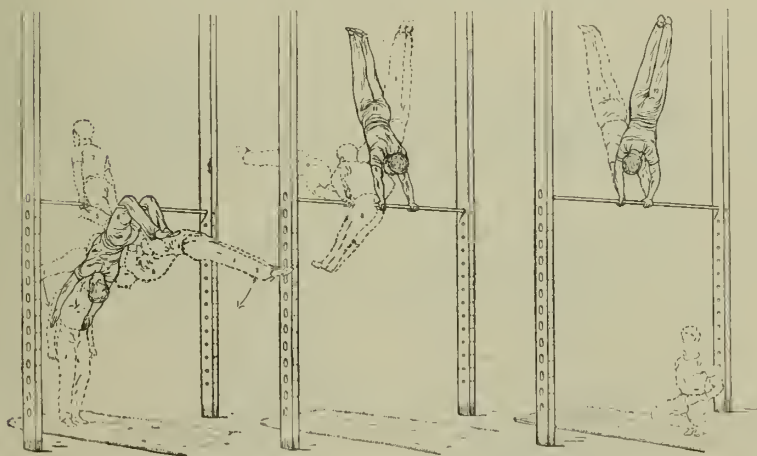
Séries moyennes.



4e exercice : Flexion de tous les membres à droite.



5e exercice : Tour de tous les membres à gauche.

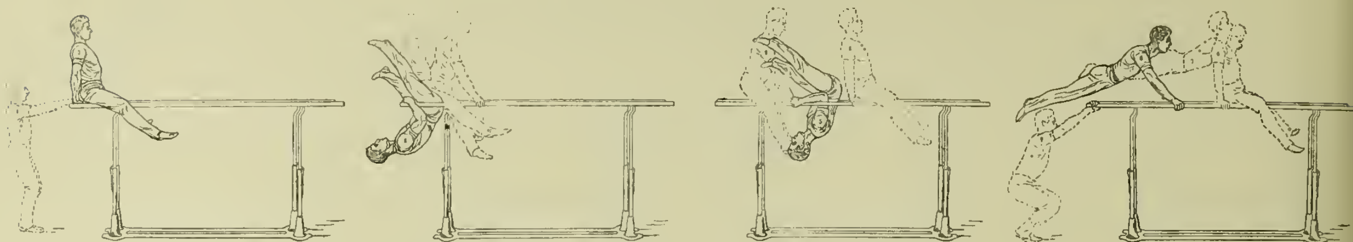


6e exercice : Tour de tous les membres à droite.

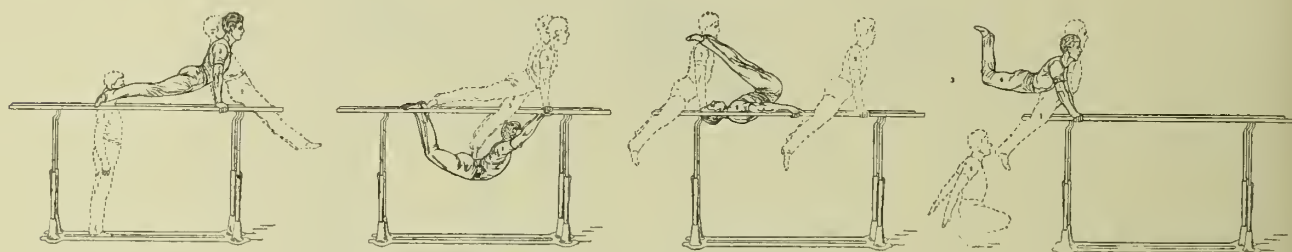
Exercice principal : 2e *espèce :* Tourner, de l'appui ou de la pose, au même appui ou à la même pose manuelle.

» final : 3e » Élancer ou tourner de l'appui ou de la pose manuelle, par dessus le rec, à la pose pédestre fléchie sur le sol avec maintiens fléchis des bras.

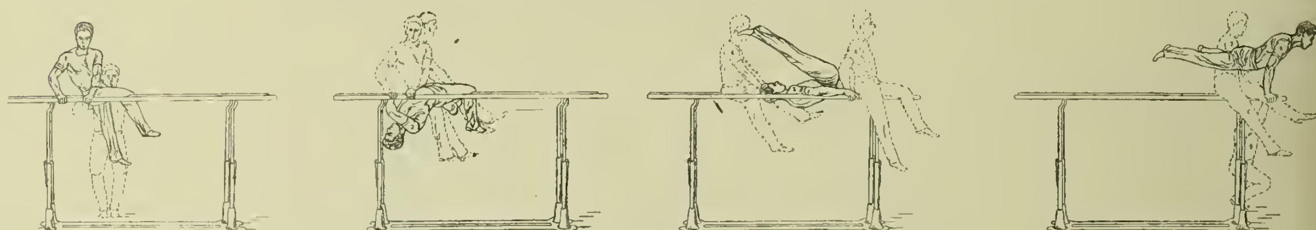
Degré moyen. Séries faciles.



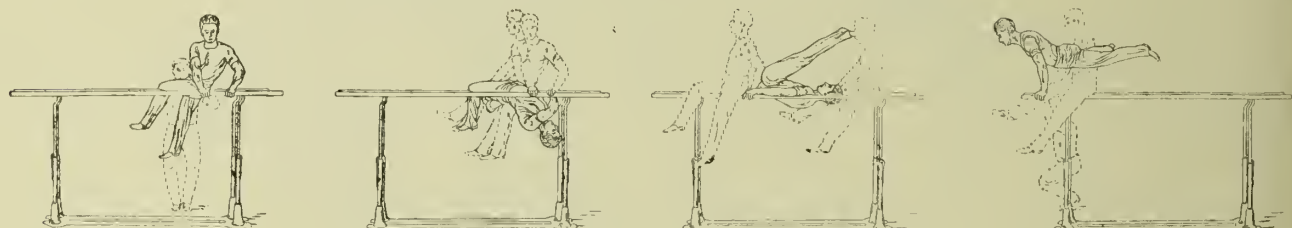
1r exercice : Flexion de tous les membres en avant.



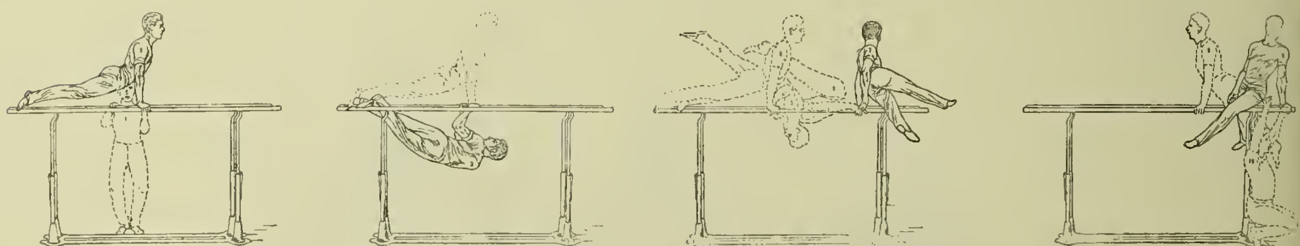
2e exercice : Flexion de tous les membres en arrière.



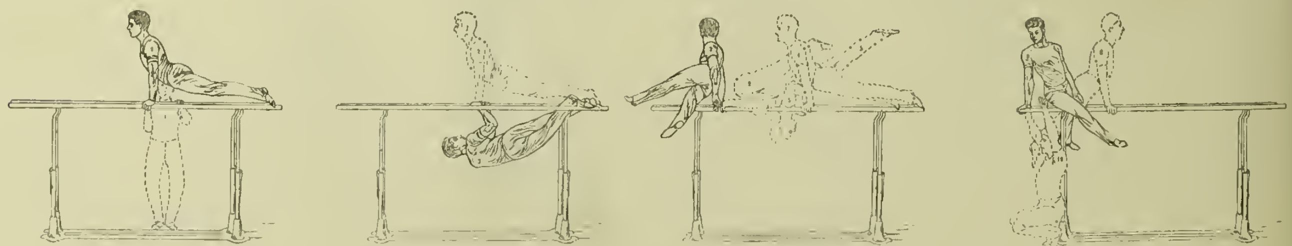
3e exercice : Flexion de tous les membres à gauche.



4e exercice : Flexion de tous les membres à droite.



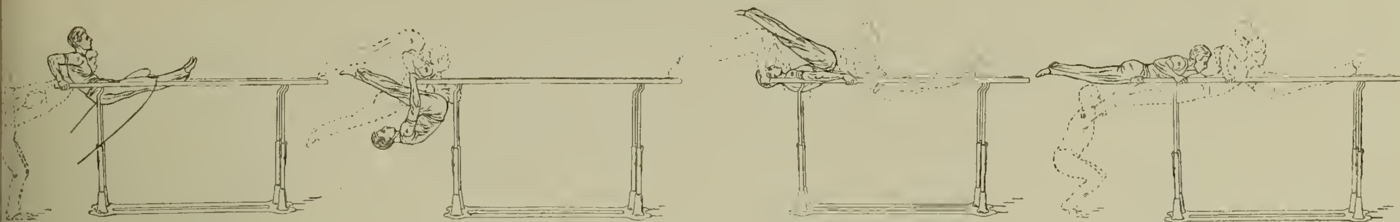
5e exercice : Tour de tous les membres à gauche.



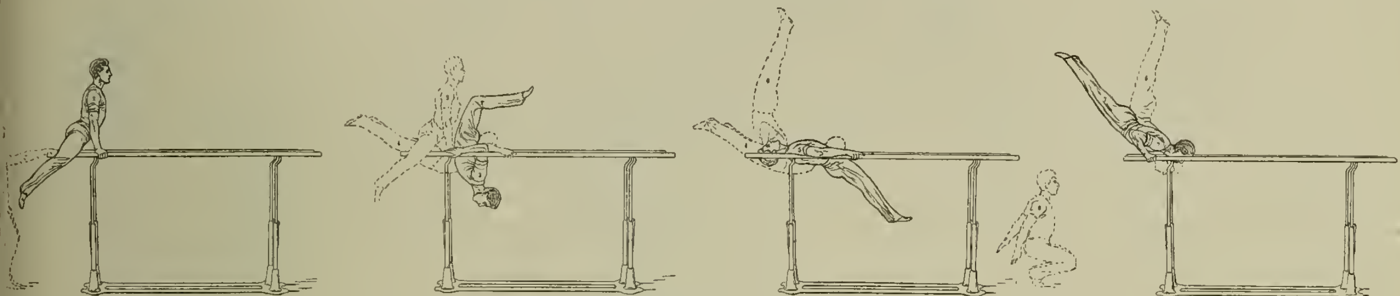
6e exercice : Tour de tous les membres à droite.

Ex. prélimin. : *1re espèce:* Sauter de la pose sur le sol à l'appui et à l'assis ou à l'appui manuel et pédestre.
1r ex. princip. : *2e* » Élancer, choquer, lever ou tourner de l'appui et de l'assis ou de l'appui manuel et pédestre, par suspension manuelle et jambière ou pédestre, au même appui ou assis.
2e » » *3e* » Tourner de l'assis ou de l'appui manuel et pédestre à l'appui et à l'assis.
» final : *4e* » Élancer de l'appui et de l'assis à la pose sur le sol.

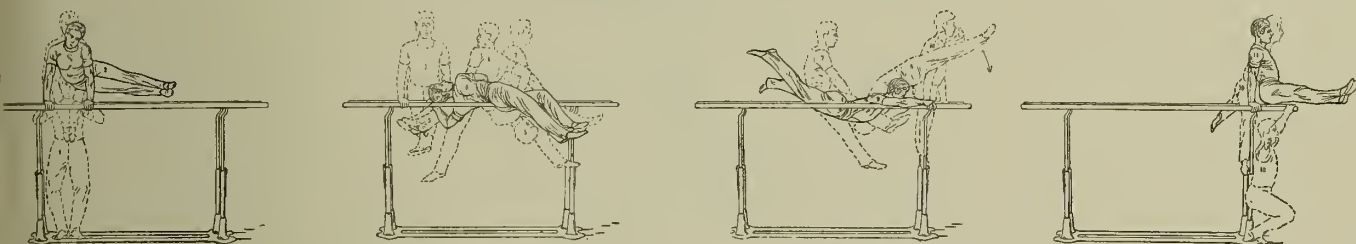
Degré moyen. Séries difficiles.



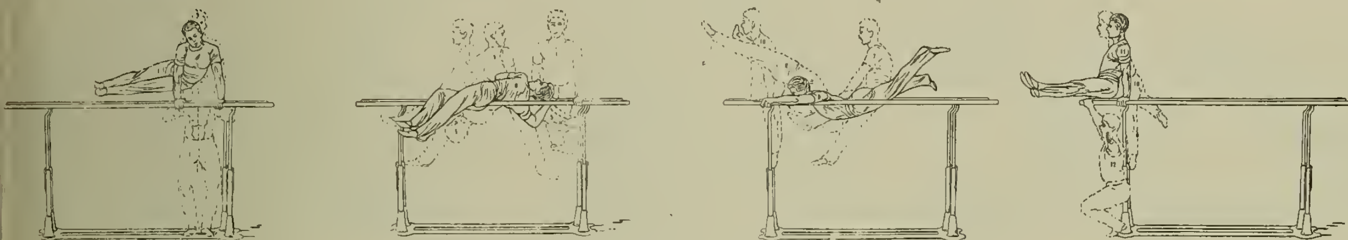
1er exercice : Flexion de tous les membres en avant.



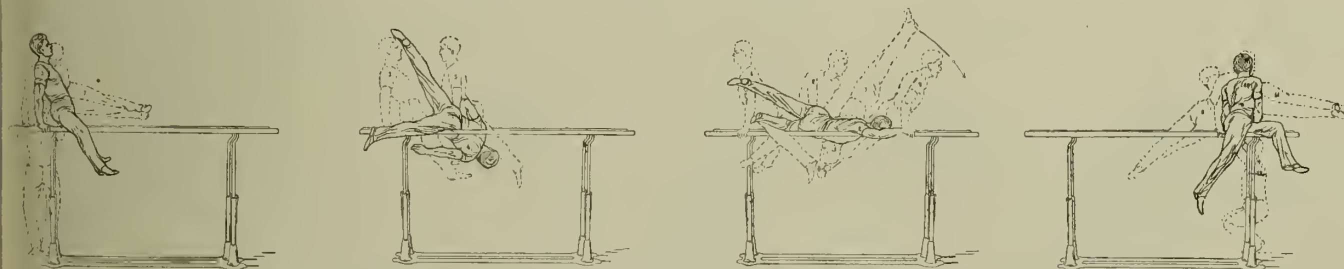
2e exercice : Flexion de tous les membres en arrière.



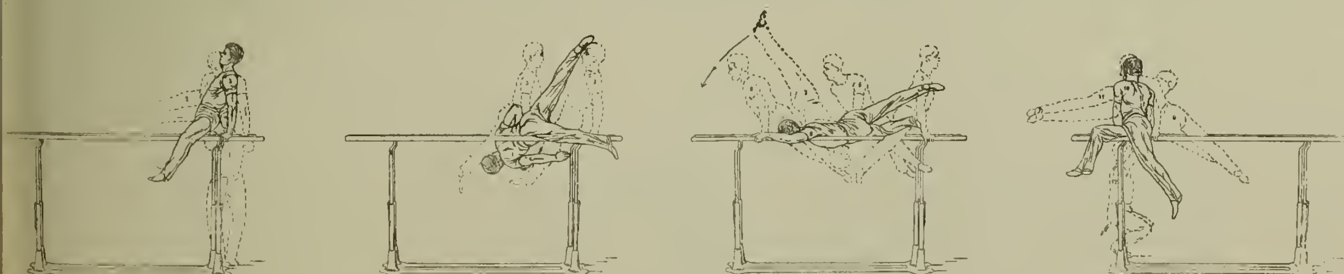
3e exercice : Flexion de tous les membres à gauche



4e exercice : Flexion de tous les membres à droite.



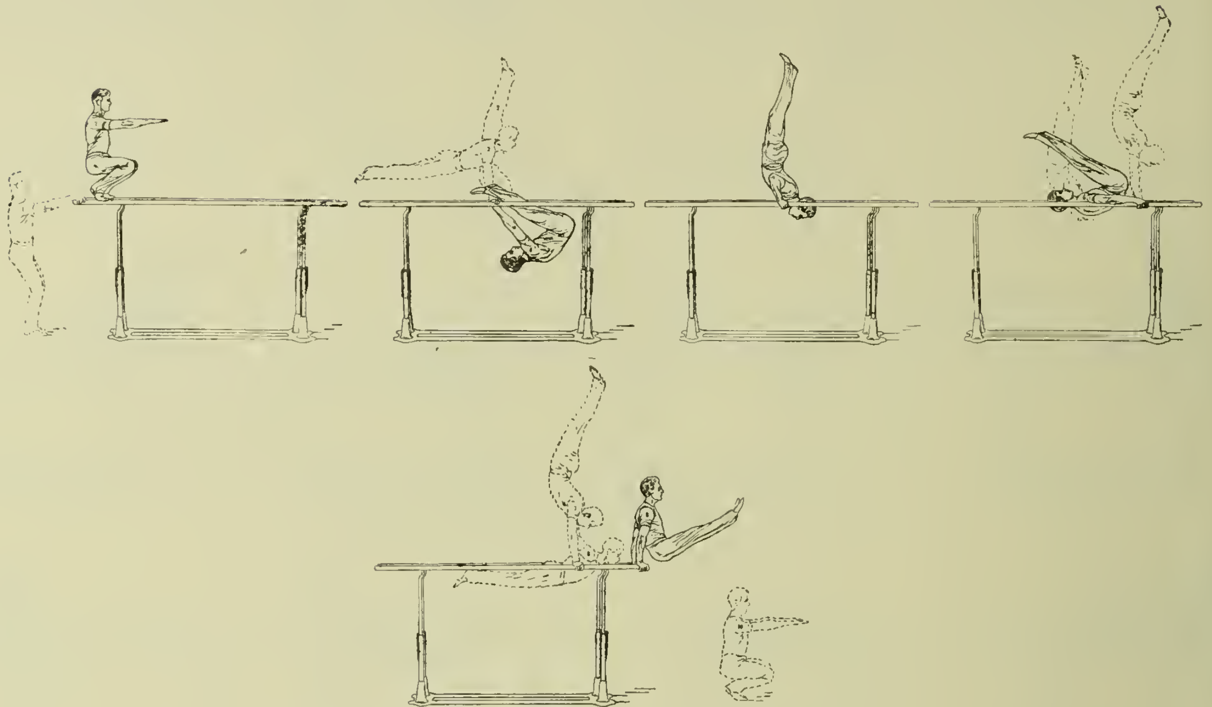
5e exercice : Tour de tous les membres à gauche.



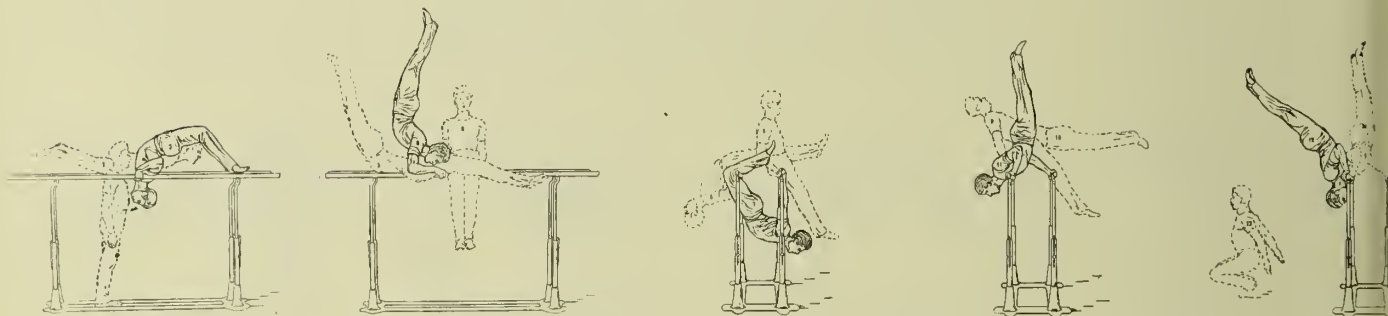
6e exercice : Tour de tous les membres à droite.

Exercice préliminaire :	*1re espèce :*	Sauter de la pose sur le sol à l'appui ou à l'appui manuel et jambier.
1r » principal :	*2e* »	Élancer, choquer, lever ou tourner de l'appui, par suspension manuelle, brachiale ou manuelle et jambière, au même appui.
2e » »	*3e* »	Tourner de l'appui ou de l'assis à l'appui ou à l'appui et assis.
» final :	*4e* »	Élancer de l'appui ou de l'assis à la pose sur le sol.

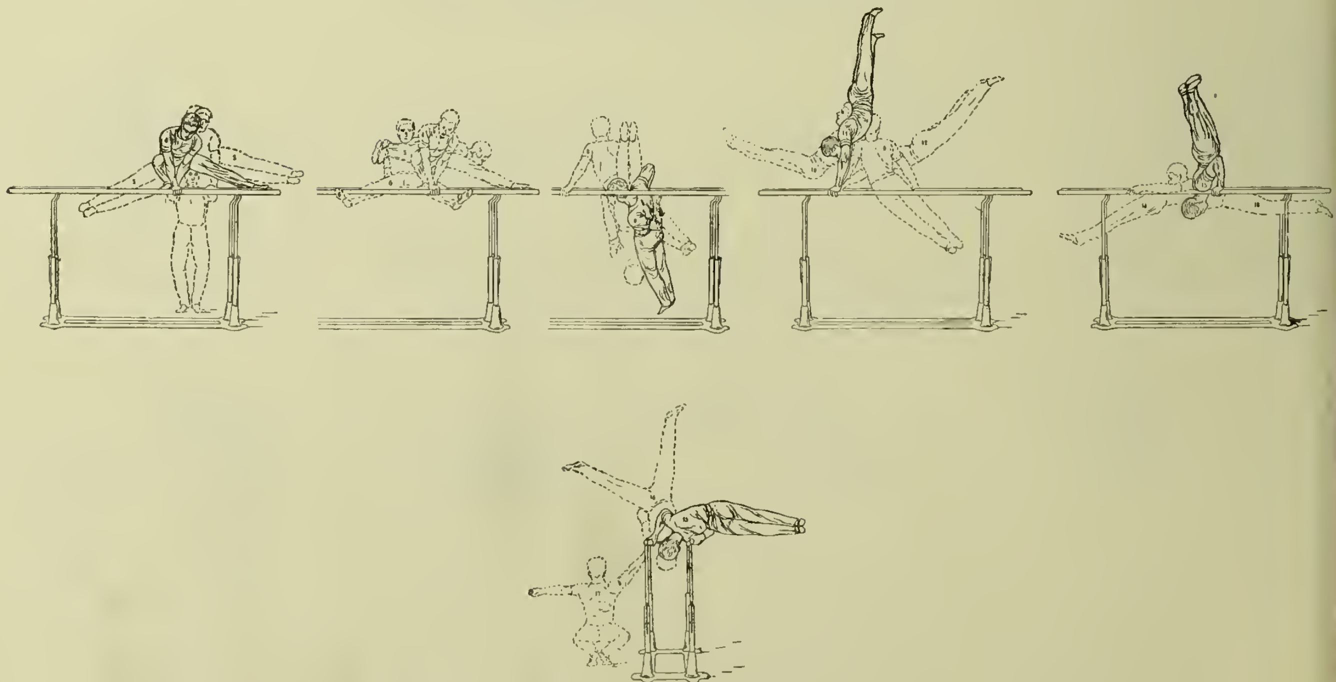
Degré supérieur. Séries moyennes.



1r exercice : Flexion de tous les membres en avant.



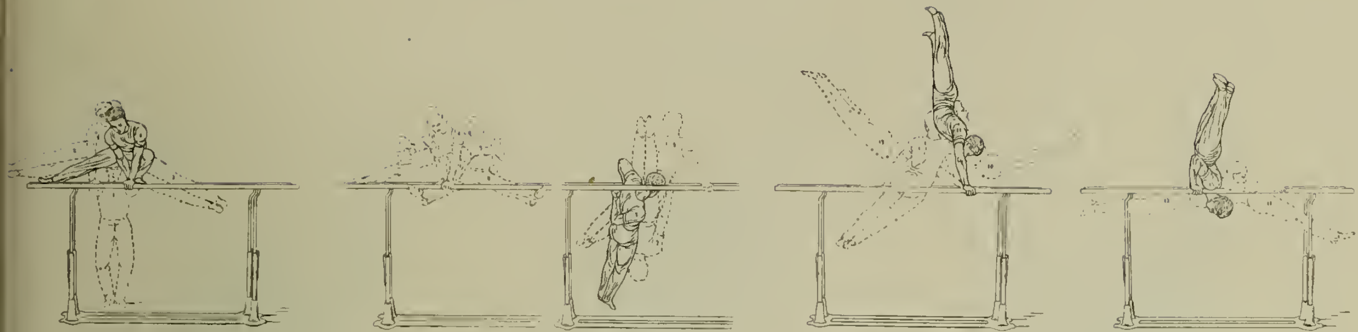
2e exercice : Flexion de tous les membres en arrière.



3e exercice : Flexion de tous les membres à gauche.

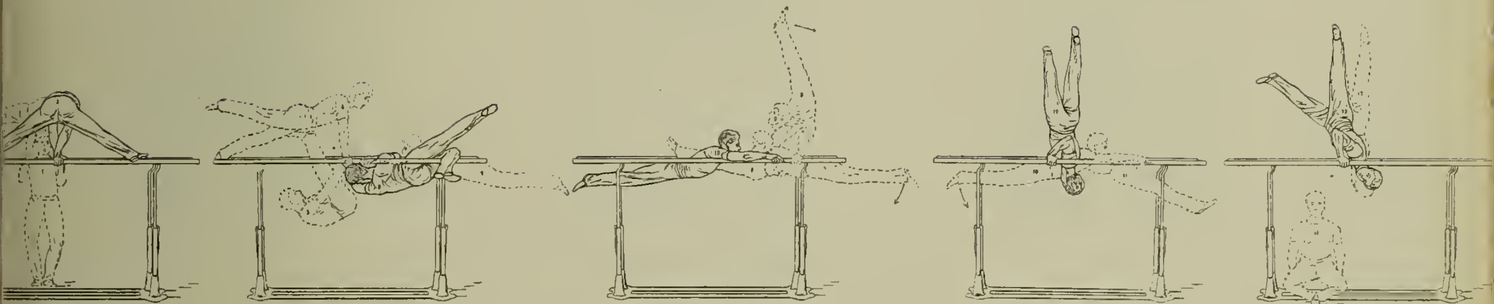
Exercice préliminaire : *1re espèce :* Sauter de la pose sur le sol, par appui, à la pose pédestre, manuelle et pédestre ou à l'appui et pose pédestre sur 1 ou 2 barres.

Degré supérieur. Séries moyennes.

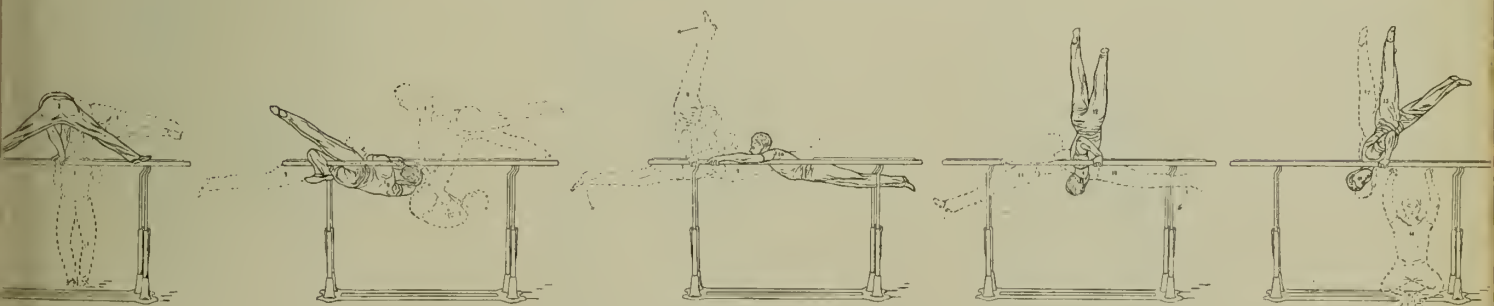




4e exercice : Flexion de tous les membres à droite.



5e exercice : Tour de tous les membres à gauche.



6e exercice : Tour de tous les membres à droite.

1r exercice principal : *2e espèce :* Élancer, choquer, lever ou tourner, par suspension manuelle ou manuelle et jambière ou pédestre, à la pose épaulière, brachiale, manuelle ou à l'appui brachial horizontal.

2e » » *3e* » Maintenir la pose verticale ou l'appui horizontal.

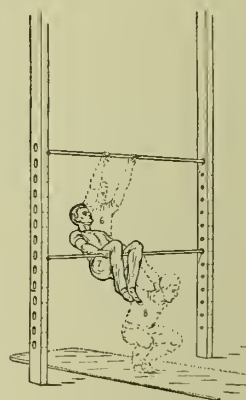
3e » » *4e* » Tourner de la pose manuelle, brachiale ou épaulière à la pose manuelle, pectorale ou épaulière.

» final : *5e* » Élancer ou tourner de la pose manuelle, pectorale ou épaulière à la pose pédestre sur le sol.

Degré moyen.

Séries faciles.





1r exercice : Flexion de tous les membres en avant.





2e exercice : Flexion de tous les membres en arrière.



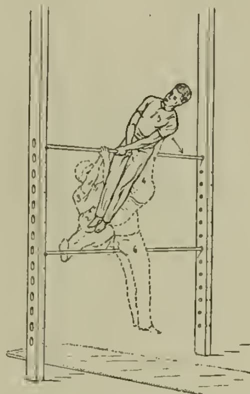


3e exercice : Flexion de tous les membres à gauche.

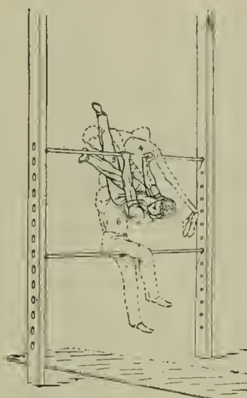
Exercice préliminaire : *1re espèce:* Sauter et élancer de la pose pédestre sur le sol, par suspension au rec supérieur, corps devant ou derrière le rec inférieur, à la suspension au rec supérieur et pose pédestre sur le rec inférieur.

Degré moyen.

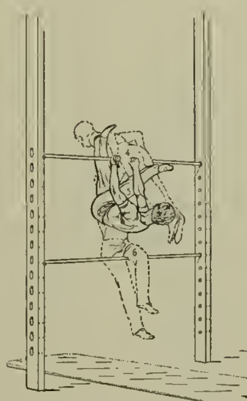
Séries faciles.


4e exercice : Flexion de tous les membres à droite.


5e exercice : Tour de tous les membres à gauche.

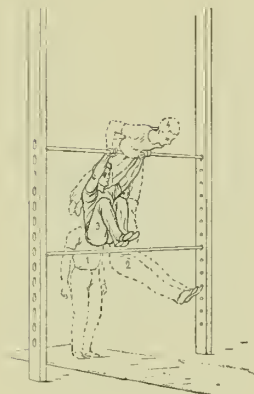
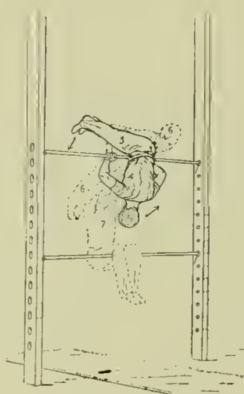

6e exercice : Tour de tous les membres à droite.

Exercice principal : *2e espèce :* Tourner autour du rec supérieur, pour revenir à la suspension au rec supérieur et à l'assis sur le rec inférieur.

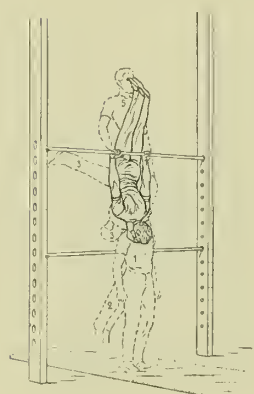
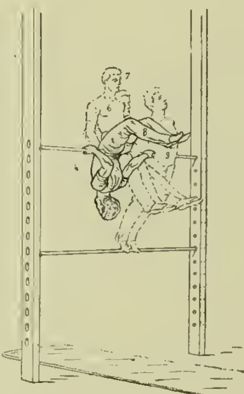
» final : *3e* » Tourner ou élancer, par suspension, de l'assis et de l'appui sur le rec inférieur à la pose fléchie sur la natte.

Degré moyen.

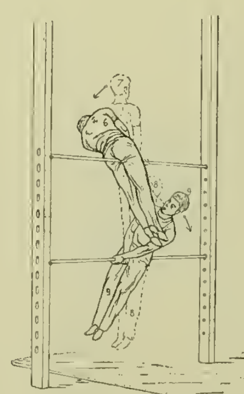
Séries difficiles.


1r exercice : Flexion de tous les membres en avant.


2e exercice : Flexion de tous les membres en arrière.

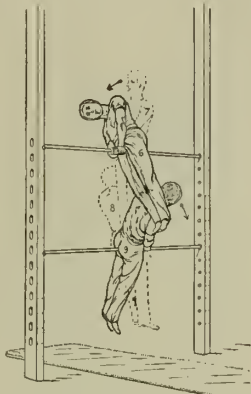
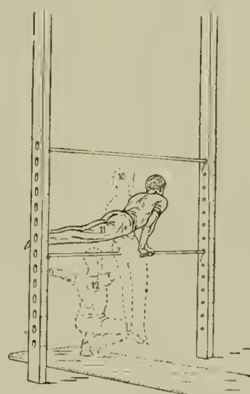

3e exercice : Flexion de tous les membres à gauche.

Ex. prélimin. : *1re espèce :* Sauter et élancer de la pose pédestre sur le sol, par suspension au rec supérieur, corps devant ou derrière le rec inférieur, par-dessus le rec inférieur.

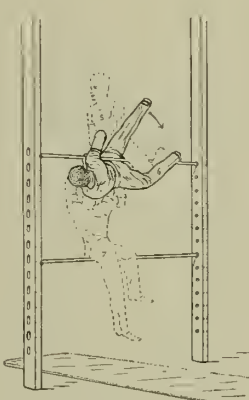
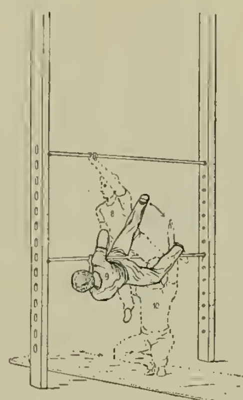
» principal : *2e* » Tourner autour du rec supérieur, par appui ou assis, à la suspension au rec supérieur et assis ou pose pédestre sur le rec inférieur.

Degré moyen.

Séries difficiles.

4ᵉ exercice : Flexion de tous les membres à droite.

5ᵉ exercice : Tour de tous les membres à gauche.





6ᵉ exercice : Tour de tous les membres à droite.

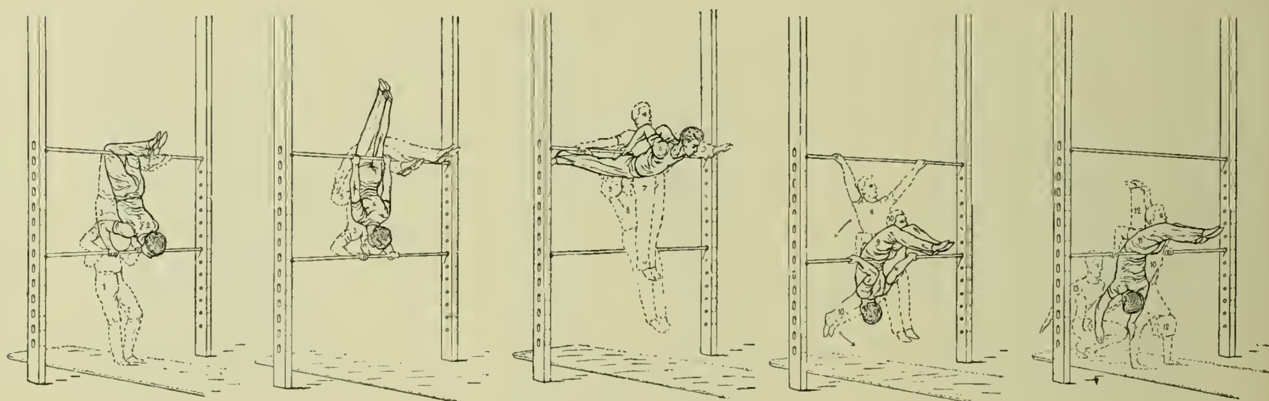
Exercice final : *3ᵉ espèce :* Tourner, autour du rec inférieur, pour sauter par appui, à la pose fléchie sur la natte.

Degré supérieur.

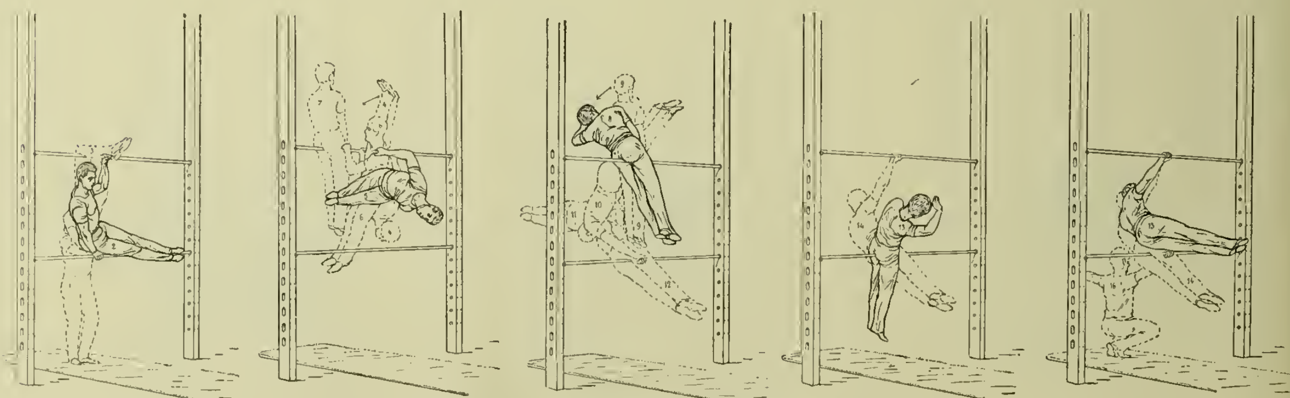
Séries difficiles.



1r exercice : Flexion de tous les membres en avant.



2e exercice : Flexion de tous les membres en arrière.



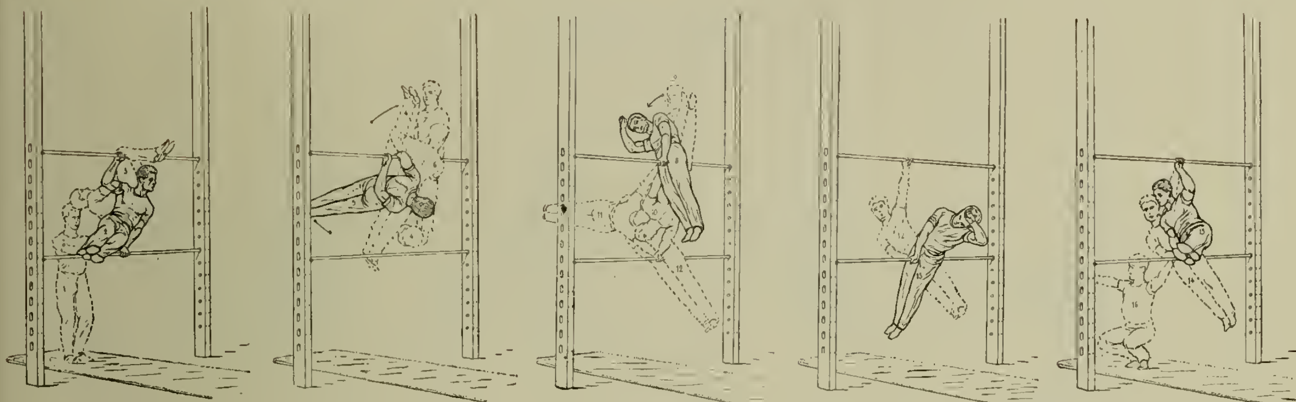
3e exercice : Flexion de tous les membres à gauche.

Exercice préliminaire : *1re espèce :* Sauter, par appui sur le rec inférieur et suspension au rec supérieur, à l'appui et à l'assis sur le rec inférieur.

1r » principal : *2e* » Tourner, par suspension horizontale à l'appui ou à l'appui et assis sur le rec supérieur.

Degré supérieur.

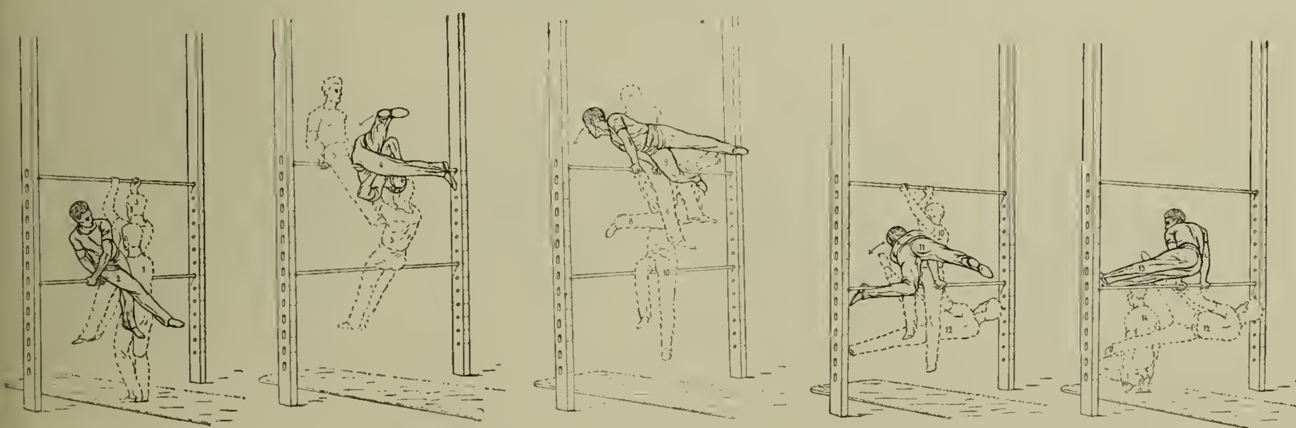
Séries difficiles.



4e exercice : Flexion de tous les membres à droite.



5e exercice : Tour de tous les membres à gauche.



6e exercice : Tour de tous les membres à droite.

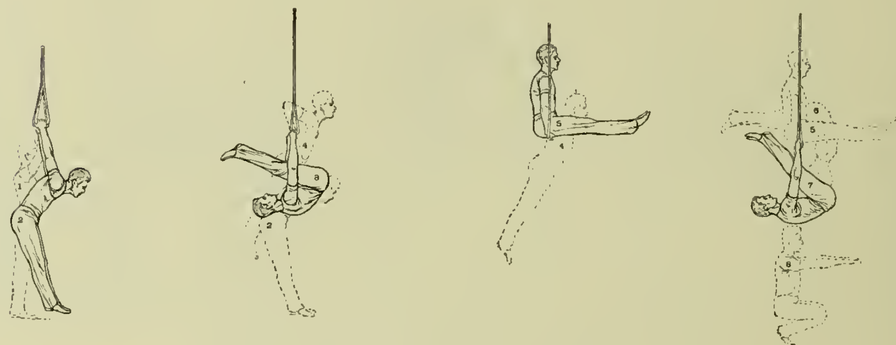
2e exercice principal : *3e espèce :* Tourner, autour du rec supérieur, à la suspension au rec supérieur et appui et assis sur le rec inférieur.

3e » » *4e* » Tourner autour du rec inférieur pour

» final : *5e* » Sauter, par appui, à la pose fléchie sur la natte.

Degré moyen.

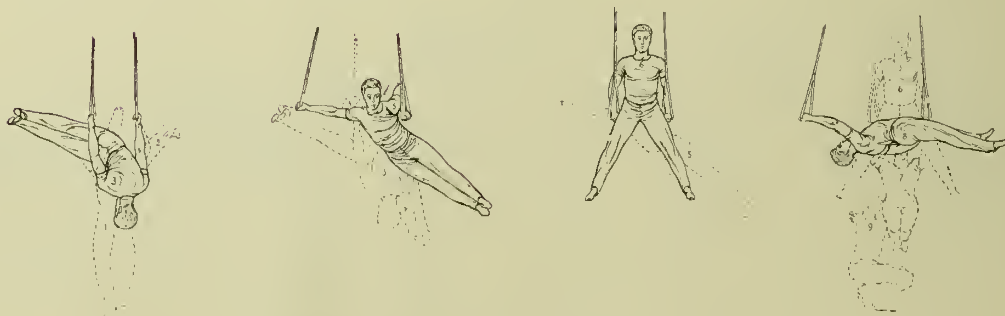
Séries difficiles.



1^r exercice : Flexion de tous les membres en avant.



2e exercice : Flexion de tous les membres en arrière.



3e exercice : Flexion de tous les membres à gauche.

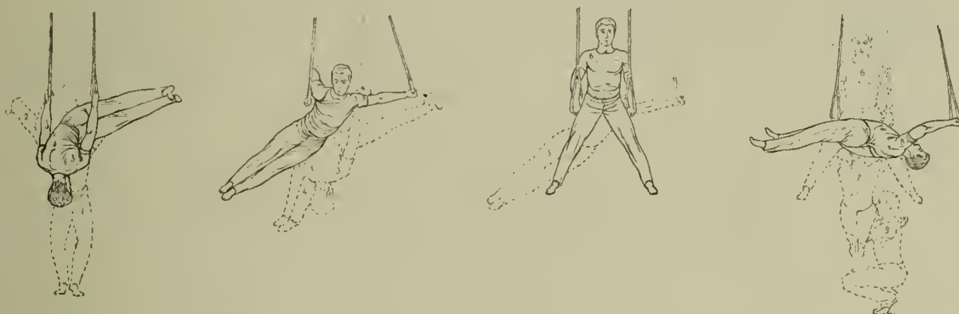
Exercice préliminaire : *1re espèce :* Sauteler à la suspension verticale.

1^r » principal : *2e* » Choquer, élancer, lever ou tourner de la suspension à l'appui fléchi.

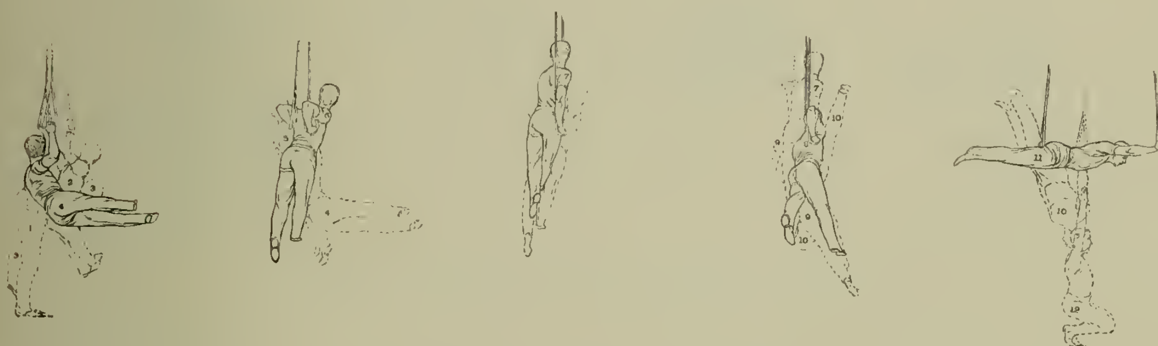
2e » » *3e* » Lever ou élancer à l'appui étendu.

Degré moyen.

Séries difficiles.



4[e] exercice : Flexion de tous les membres à droite.



5[e] exercice : Tour de tous les membres à gauche.



6[e] exercice : Tour de tous les membres à droite.

Ex. final : *4[e] espèce :* Tourner de l'appui, par suspension renversée ou par suspension tendue et couchée à la pose fléchie sur le sol, avec mouvements des bras en direction égale.

Degré supérieur.

Séries difficiles.



1r exercice : Flexion de tous les membres en avant.



2e exercice : Flexion de tous les membres en arrière.



3e exercice : Flexion de tous les membres à gauche.

Exercice préliminaire : *1re espèce :* Tourner, de la pose et de la suspension verticale, à la suspension horizontale.

1r » principal : *2e* » Maintenir la suspension horizontale.

2e » » *3e* » Élancer, choquer, lever ou tourner de la suspension horizontale à l'appui horizontal ou à la pose manuelle.

Degré supérieur.

Séries difficiles.



4e exercice : Flexion de tous les membres à droite.



5e exercice : Tour de tous les membres à gauche.



6e exercice : Tour de tous les membres à droite.

3e exercice principal : *4e espèce :* Lever de l'appui horizontal ou de la pose fléchie à la pose manuelle étendue.

» final : *5e* » Tourner ou descendre de la pose manuelle, par suspension manuelle renversée horizontale ou tendue à la pose fléchie sur le sol avec mouvements des bras en direction égale.

Voici encore quelques thèmes variés pour la combinaison des espèces d'une série:

2	mouv.	prélim.	d'I	espèce,	2	mouv.	princip.	d'I	espèce,	2	mouv.	finals	d'I	espèce
2	»	»	d'I	»	2	»	»	d'I	»	2	»	»	de 2	»
2	»	»	d'I	»	2	»	»	de 2	»	2	»	»	de 2	»
2	»	»	de 2	»	2	»	»	de 2	»	2	»	»	de 2	»
I	»	»	d'I	»	2	»	»	d'I	»	3	»	»	d'I	»
I	»	»	d'I	»	2	»	»	de 2	»	3	»	»	de 3	»
I	»	»	d'I	»	I	»	»	d'I	»	4	»	»	de 2	»
I	»	»	d'I	»	I	»	»	d'I	»	I	»	»	de 3	»

Dans les exercices actifs nous comptons 4 qualités :

1) des exercices de force, qui se font lentement,
2) » d'agilité, » » lestement,
3) » de durée, » » longtemps,
4) » de velocité, » » rapidement.

Sous le rapport de la qualité on peut composer une série

1) d'exercices de force d'une seule ou de plusieurs espèces.
2) » d'agilité » » » »
3) » de durée » » » »
4) » de vélocité » » » »

En réunissant 2, 3 ou 4 de ces qualités, on peut composer une série

5) d'exercices de force	et d'agilité	et de durée	et de vélocité
6) » d'agilité	» de durée	» de vélocité	» de force
7) » de durée	» de vélocité	» de force	» d'agilité
8) » de vélocité	» de force	» d'agilité	» de durée

Nous conseillons au professeur ou au moniteur de ne pas combiner plus de 3 ou 4 espèces par exercice, si ce n'est de temps à autre, par exemple pour une fête ou une solennité quelconque. Il suffit d'une première explication et démonstration d'un exercice de 3 ou 4 espèces pour que les gymnastes l'exécutent sans faute et sans avoir besoin de répétitions. Si l'on emploie plus de 4 espèces, la tension du cerveau devient trop grande, et le professeur ainsi que le moniteur courent risque de s'embrouiller ou de perdre du temps à faire des répétitions. Étant donnée la grande variété du travail gymnastique, il n'est aucunement nécessaire de combiner plus de 3 ou 4 espèces par exercice.

COMPOSITION DE LA LEÇON

Varier la leçon est un des meilleurs moyens de la rendre utile et agréable. Nos principaux éléments de variété sont les suivants :

1) le lieu du travail : tantôt nous travaillons dans la salle ou dans le préau, tantôt à la campagne ou sur le terrain de la fête ;
2) la gradation des trois degrés : en passant d'un degré à l'autre, les gymnastes trouvent toujours de nouveaux exercices ;
3) la succession des genres : exercices libres et avec instruments, exercices tactiques et aux engins ;
4) l'ordre des exercices tactiques ;
5) » » libres ou avec instruments ;
6) » » aux engins ;
7) » des espèces d'exercices tactiques ;
8) » » » libres ou avec instruments ;
9) » » » aux engins ;
10) le travail d'ensemble ou par sections ;
11) les exercices sans ou avec chant ou musique ;
12) le mesurage de la force et de l'agilité.

Il faut de la variété en tout pour tout le monde, et surtout pour la jeunesse. La monotonie engendre l'ennui, l'ennemi le plus redoutable de tout enseignement ; plus que toute autre, la leçon de gymnastique doit être gaie, amusante, entraînante. A cette seule condition les gymnastes travaillent sans fatigue et avec profit. Plus la leçon sera gaie, mieux elle tempérera l'action centrale du cerveau, faisant oublier toutes les peines et toutes les tracasseries des études et des affaires.

Pour avoir de l'ordre dans la variété, on classe tous les engins en trois catégories : en engins d'appui, de saut et de suspension. On fait la liste des instruments et des engins dont on dispose et on les distribue sur 5, 7, 8, 10 ou 12 leçons. En voici un exemple :

Ordre des engins.

	Ex. libres ou avec instr. / Ex. tact., jeux ou joutes	Appui	Saut	Suspension
1re leçon	Exercices tactiques	Barres	Sautoir de corde	Échelle verticale
2e »	Exercices libres	Natte	Double-rec	Anneaux
3e »	Canne en bois	Pivot	Sol ou natte	Rec
4e »	Massues	Barres (doublr ou triplr)	Tremplins-pont	Trapèze
5e »	Bâton en bois	Anneaux	Sauts à la perche	Échelles de corde ou en bois, perches ou cordes lisses, à taquets, à échelons ou à nœuds
6e »	Jeu ou joute libre	Cheval	Rec	Double-rec
7e »	Exercices tactiques	Barres	Mouton	Échelle horizontale
8e »	Exercices libres	Poids	Trapèze	Anneaux
9e »	Haltères	Rec	Sautoir en profondr	Pivot
10e »	Canne en fer	Double-rec	Barres	Échelle diagonale
11e »	Bâton en fer	Anneaux	Tremplin	Perches
12e »	Jeu ou joute av. instrumts	Trapèze	Cheval	Rec

Cet ordre des engins peut servir aux exercices d'ensemble ou en sections d'une école, d'une société ou d'un régiment.

L'ordre suivant ne peut servir qu'à l'école :

	Ex. libres ou avec instr. Ex. tact., jeux ou joutes	Appui	Saut	Suspension
1re leçon	Exercices libres	Barres	Tremplins-pont	Échelles de corde ou en bois, perches ou cordes lisses, à taquets, à échelons ou à nœuds.
2e »	Jeu libre	Rec	Sautoir de corde	Trapèze
3e »	Bâton (en bois ou en fer)	Double-rec	Mouton ou petite corde	Anneaux
4e »	Jeu avec instruments	Pivot	Barres	Échelle verticale
5e »	Exercices tactiques	Anneaux	Rec	Perches
6e »	Massues	Barres	Tremplin	Double-rec
7e »	Jeu avec instruments	Rec	Trapèze ou anneaux	Échelle diagonale ou horizontale
8e »	Canne (en bois ou en fer)	Natte ou Élastiques	Double-rec	Anneaux
9e »	Jeu libre	Barres	Sautoir en profondeur	Pivot
10e »	Haltères	Anneaux	Cheval ou grande corde	Rec

Ces ordres doivent être entendus de manière à éviter le placement ou le déplacement d'un ou de plusieurs engins pendant la leçon. Une fois placés, les engins doivent servir à toutes les leçons d'un jour, ou de deux jours, si les gymnastes de chaque classe d'une école ou d'une société n'ont que trois leçons par semaine.

Si une société a deux séances par semaine, elle fera bien de composer pour son ordre d'engins un nombre impair de leçons ; si elle a un nombre impair de séances par semaine, elle composera un nombre pair de leçons, pour que les moniteurs qui se sont engagés à donner la leçon à un jour déterminé de la semaine, n'aient pas toujours à faire travailler à la même série d'engins.

L'école ou la société qui ne possède pas tous les engins mentionnés dans le tableau précédent, arrangera son ordre d'engins d'après le nombre et l'espèce de ceux dont elle dispose. Donnons un exemple pour une société ou une école qui n'a que les engins suivants : bâtons, haltères, barres, rec, double-rec, anneaux, trapèze, échelle, perches, tremplins, sautoir de corde et en profondeur :

	Ex. libres ou avec instr. Ex. tact., jeux ou joutes	Appui	Saut	Suspension
1re leçon	Exercices tactiques	Barres	Double-rec	Perches
2e »	Exercices libres	Trapèze	Tremplins-pont	Rec
3e »	Jeu ou joute libre	Double-rec	Barres	Anneaux
4e »	Bâton	Rec	Sautoir de corde	Échelle verticale
5e »	Exercices libres	Natte	Tremplin	Double-rec
6e »	Haltères	Barres	Rec	Échelle diagonale
7e »	Jeu ou joute av. instruments	Anneaux	Sautoir en profondeur	Trapèze

Comme on varie les engins, on variera aussi les exercices. Voici

L'ORDRE DES ESPÈCES D'EXERCICES AUX ENGINS :

1) Sauts libres.
2) Sauts par appui, par assis, par pose manuelle.
3) Sauts par suspension.
4) Maintenir.
5) Sauteler de la pose pédestre sur le sol à l'appui, à la suspension, à l'assis ou à la pose sur ou (et) à l'engin.
6) Basculer, lever ou fléchir et étendre.
7) Marcher, courir.
8) Sautiller, sauteler, sauter.
9) Élancer, choquer, balancer.
10) Tourner, tournoyer.
11) Changer l'assis, l'appui, la suspension, la pose.
12) Monter, grimper.

ORDRE DES ESPÈCES D'EXERCICES LIBRES ET AVEC INSTRUMENTS.

1) Maintenir.
2) Arquer.
3) Élancer.
4) Tournoyer.
5) Pousser.
6) Frapper.
7) Basculer.
8) Tourner.
9) Marcher.
10) Courir.
11) Sautiller.
12) Sauteler.
13) Sauter.
14) Aller à fond.
15) Danser.
16) Lever et porter.
17) Jeter et prendre.
18) Tirer et pousser.

ORDRE DES ESPÈCES D'EXERCICES TACTIQUES

1) Poser.
2) Aligner.
3) Passer, filer.
4) Ranger.
5) Ouvrir et serrer.
6) Tourner, tournoyer, converser.

L'ordre des engins peut rester fixe pendant toute une année, tandis que l'ordre des exercices doit être varié dans chaque leçon. En combinant ces deux ordres, il faut avoir soin de ne pas mettre la même espèce d'exercices pour deux engins de la même leçon. On les varie, par exemple, en faisant exécuter des maintiens à l'un des engins, et des marches, des élancements, etc. à l'autre.

Si l'on a choisi pour l'engin d'appui, une série d'exercices mixtes, c'est-à-dire une série d'exercices d'appui et de suspension alternés en deux exercices ou réunis en un seul, on doit également choisir une série d'exercices mixtes pour l'engin de suspension.

On arrange les séries de sauts de manière à obtenir autant de sauts avec appui que de sauts avec suspension.

Le tableau suivant donne

L'ORDRE DES EXERCICES LIBRES ET TACTIQUES,
CELUI DES INSTRUMENTS ET DES ENGINS ET CELUI DES ESPÈCES D'EXERCICES :

	Ex. libr. ou av. instr. Ex. tac., jeux ou jout.	Appui	Saut	Suspension
1re leçon	*Exercices tactiques* Poser.	*Barres* Sautiller.	*Sautoir de corde* 1 pied : hauteur diminuante.	*Échelle verticale* Marcher.
2e »	*Exercices libres* Sauteler.	*Natte* Tournoyer.	*Double-rec* 2 pieds : hauteur augmentante.	*Anneaux* Balancer.
3e »	*Canne en bois* Tournoyer.	*Rec* Changer l'appui	*Sol ou natte* 1 pied : sur place.	*Pivot* Courir et sauteler.
4e »	*Massues* Frapper.	*Barres (doubles ou triples)* Marcher en appui manuel et jambier.	*Tremplins-pont* 1 ou 2 pieds : courir et sauter, inclinaison augmentante.	*Trapèze* Maintenir.
5e »	*Bâton en bois* Arquer.	*Anneaux* Tourner.	*A la perche* 1 pied : hauteur augmentante.	*Échelles de corde ou en bois, perches ou cordes lisses, à taquets, à echelons ou à nœuds.* Monter.
6e »	*Jeu ou joute libre* Courir.	*Cheval* Changer l'assis.	*Rec* 2 pieds : largeur augmentante et hauteur diminuante.	*Double-rec* Élancer en suspension au rec supérieur, par-dessus le rec inférieur, pour revenir à la même suspension.
7e »	*Exercices tactiques* Aligner.	*Barres* Sauteler à l'appui, à l'assis, à la pose.	*Mouton* 1 ou 2 pieds : largeur diminuante.	*Échelle horizontale* Sauteler.
8e »	*Exercices libres* Marcher.	*Poids* Basculer.	*Trapèze et table* 2 pieds : largeur augmentante.	*Anneaux* Changer la suspension.
9e »	*Haltères* Pousser.	*Pivot* Balancer et élancer.	*Sautoir en profondeur* 2 pieds : profondeur et largeur augmentantes.	*Rec* Maintenir.
10e »	*Canne en fer* Marcher à fond.	*Double-rec* Tourner de l'un sur l'autre rec.	*Barres* 2 pieds : hauteur et largeur augmentantes.	*Échelle diagonale* Glisser.
11e »	*Bâton en fer* Élancer.	*Anneaux* Élancer, choquer, lever ou tourner à l'appui.	*Tremplin* 1 pied : inclinaison augmentante.	*Perches* Basculer des bras en appui et suspension.
12e »	*Jeu ou joute av. instrumts* Tirer.	*Trapèze* Balancer, sauteler à l'appui et à la suspension.	*Cheval (latéral)* 2 pieds : largeur diminuante et hauteur augmentante.	*Rec* Tournoyer.

D'après ce schéma le professeur ou le directeur compose un programme de 48, 60 ou 72 leçons pour chacun des trois degrés. Voici la composition de quelques leçons comme exemples :

1re leçon.

DEGRÉ INFÉRIEUR.

1re série : Exercices libres.

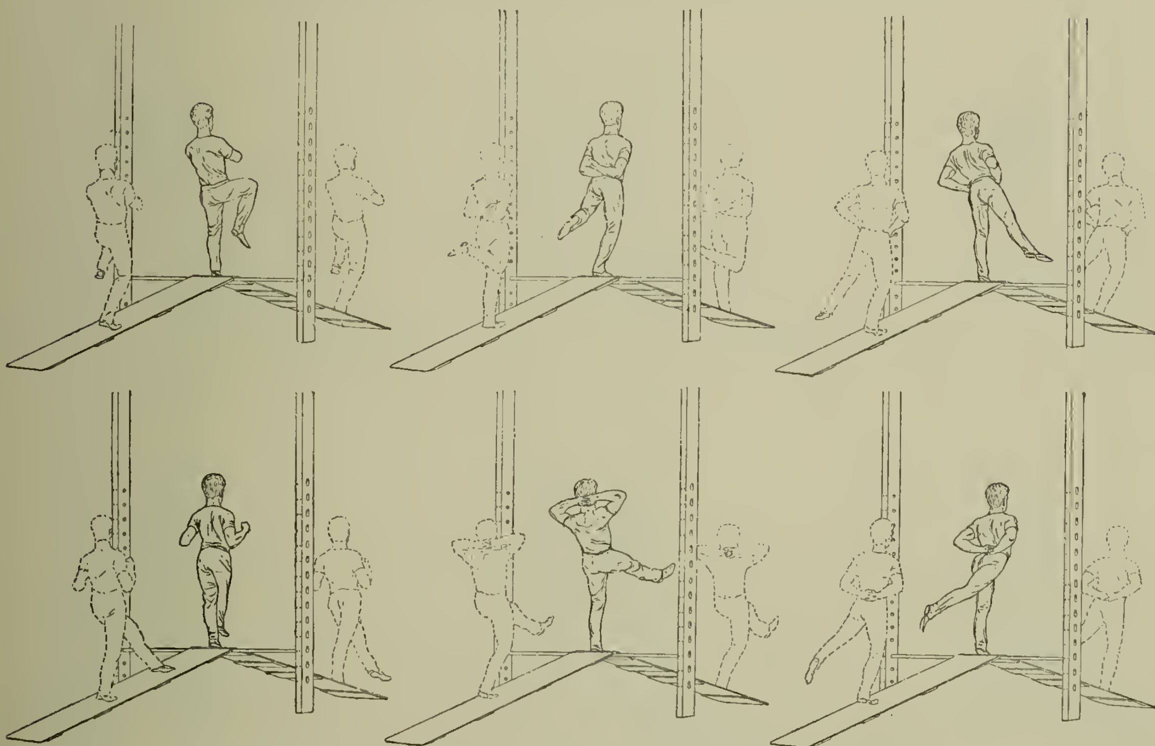
Élancer alternativement. Voir p. 169.

2me série : Barres.



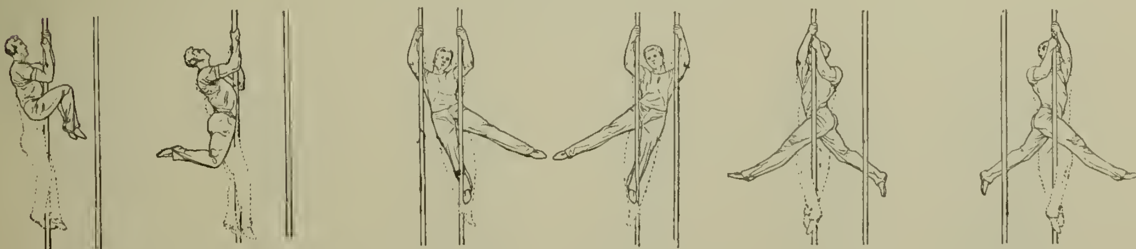
Appui manuel et pédestre · Basculer des bras.

3me série : Tremplins-pont placés à la hauteur de 80 centimètres.



Courir : Inclinaison augmentante.

4me série : Perches.



Suspension manuelle et appui jambier : Grimper à 1 ou 2 perches.

30

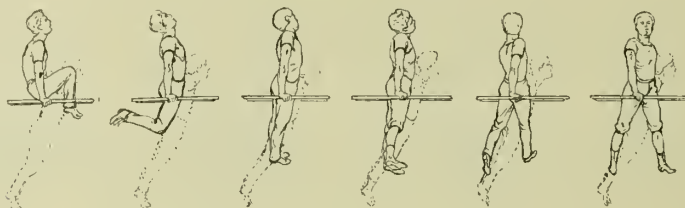
1re leçon.

DEGRÉ MOYEN.

1re série : Exercices libres.

Poses fendues : Élancer alternativement. Voir p. 182.

2me série : Barres.



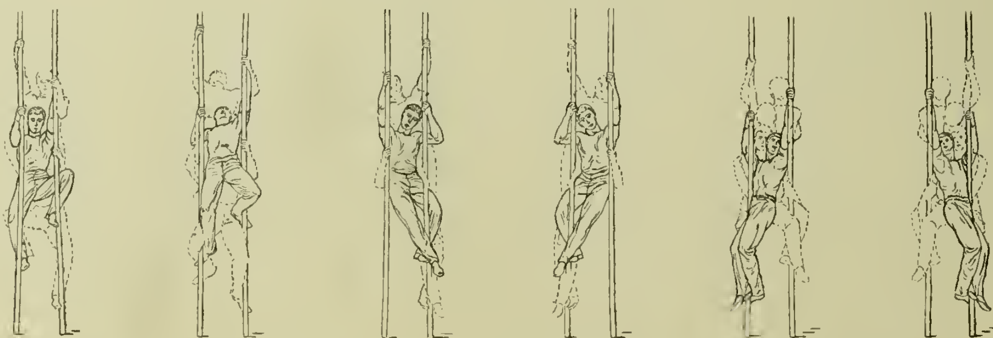
Appui manuel : Basculer des bras.

3e série : Tremplins-pont placés à 1 mètre de hauteur.



Courir et sauter : Inclinaison augmentante.

4me série : Perches.



Suspension manuelle et appui jambier ou pédestre : Grimper à 2 perches.

1re leçon.

DEGRÉ SUPÉRIEUR.

1re série : Exercices libres.

Pose d'un pied : Élancer alternativement. Voir p. 195

2me série : Barres.



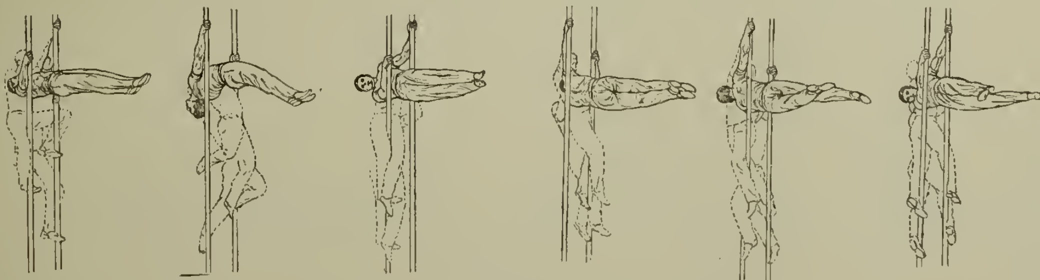
Lever de la pose brachiale, manuelle fléchie ou de l'appui horizontal à la pose manuelle étendue.

3e série : Tremplins-pont placés à 1.50 m. de hauteur.



Courir, sauter et glisser : Inclinaison augmentante.

4e série : Perches.

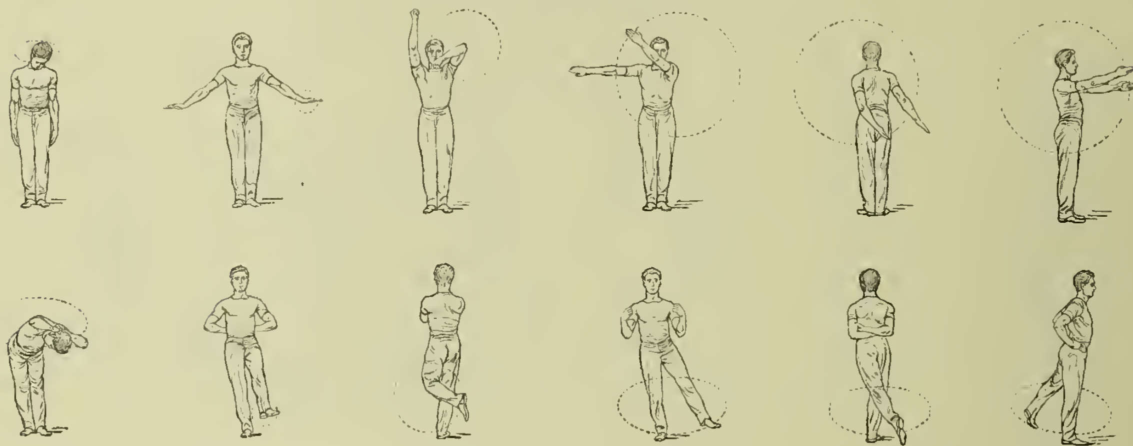


Grimper, par suspension manuelle horizontale, en suspension manuelle et appui jambier ou pédestre.

36me leçon.

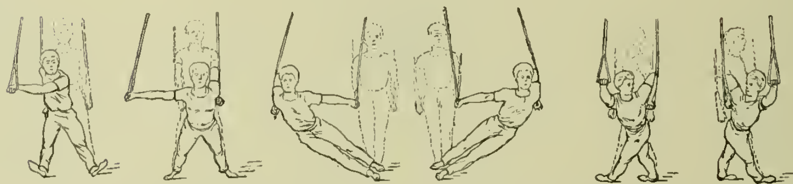
DEGRÉ INFÉRIEUR

1re série : Haltères



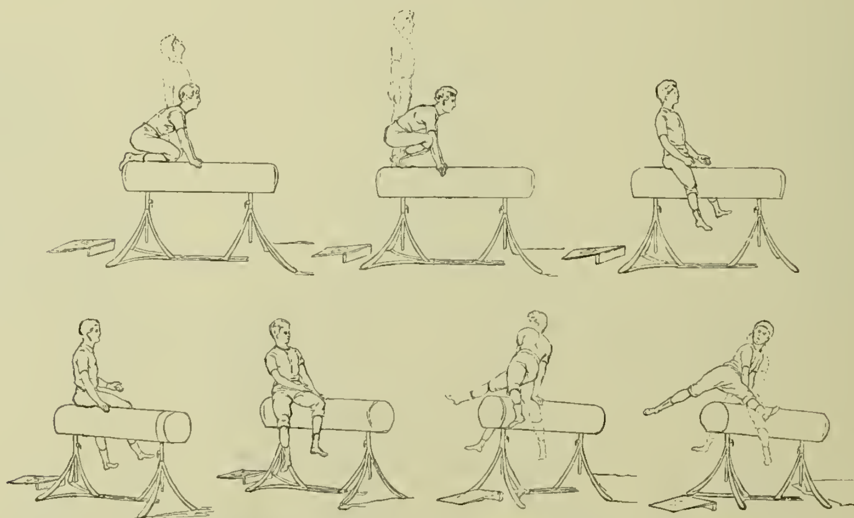
Tournoyer alternativement.

2e série : Anneaux.



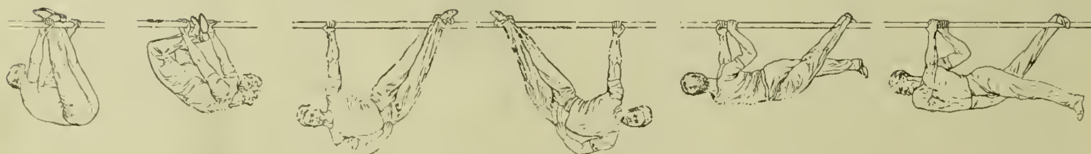
Pose et appui étendus : Basculer à la pose diagonale et à l'appui fléchi d'un bras et tendu de l'autre.

3me série : Cheval.



Sauter des 2 pieds à la pose genouillère, pédestre ou à l'assis.

4e série : Rec.

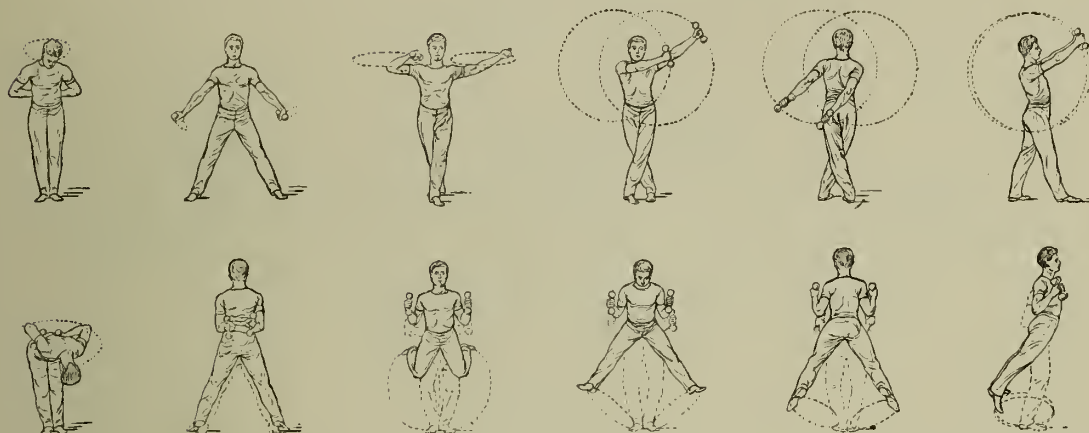


Suspension manuelle et pédestre : Maintenir.

36me leçon.

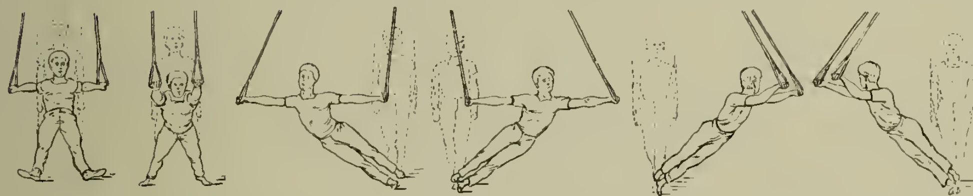
DEGRÉ MOYEN.

1re série : Haltères.



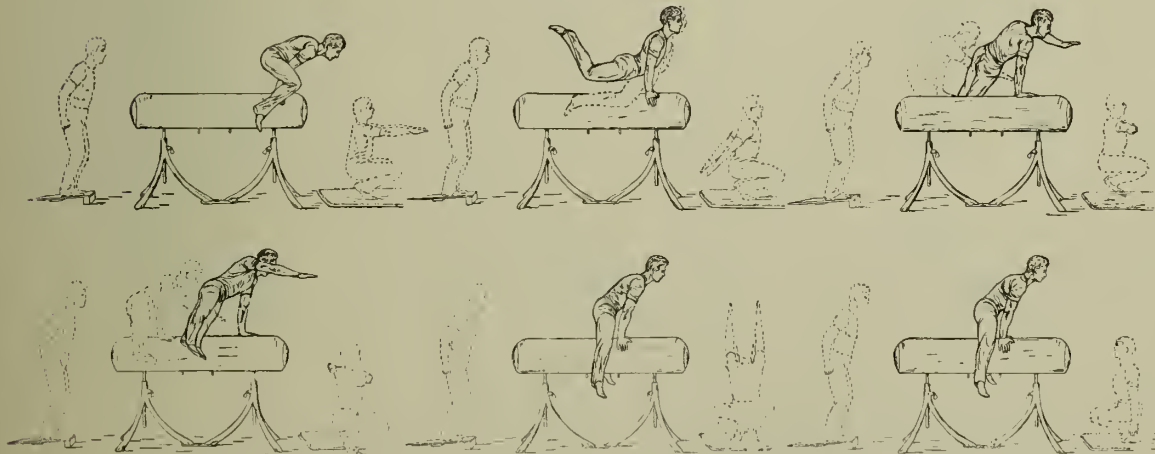
Tournoyer simultanément.

2e série : Anneaux.



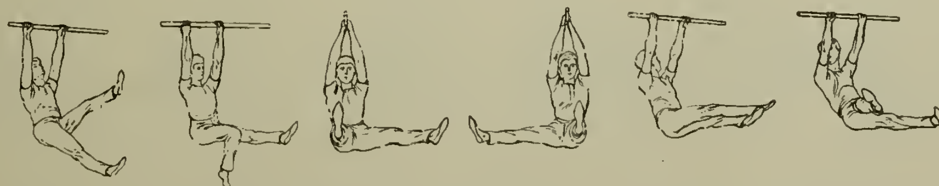
Poses fendues et appui étendu : Basculer à la pose diagonale et à l'appui tendu des 2 bras.

3e série : Cheval.



Sauts transversaux des 2 pieds par-dessus le cheval en passant les jambes en dehors des 2 bras ou d'1 seul.

4e série : Rec.

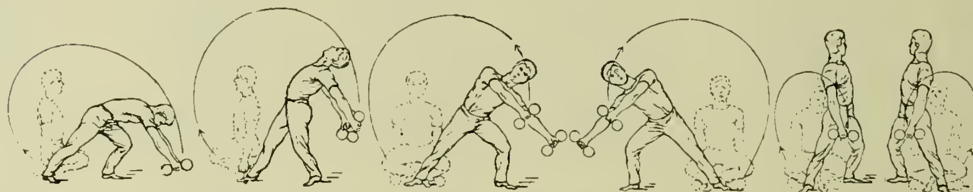


Suspension étendue : Maintiens difficiles des jambes.

36me leçon.

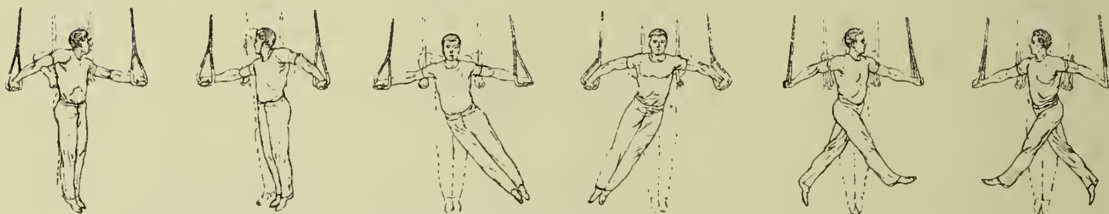
Degré supérieur.

1re série : Haltères.



Pose fléchie : Marcher à fond et tournoyer simultanément des bras.

2e série : Anneaux.



Appui fléchi : Basculer à l'appui tendu.

3e série : Cheval.



Sauts transversaux des 2 pieds par-dessus le cheval, en passant les jambes entre ou en dehors des 2 bras ou d'1 seul (degré moyen).

4e série : Rec.



Suspension horizontale : Maintenir.

Dans une leçon d'une heure on peut faire exécuter quatre séries d'exercices à 36-40 élèves, savoir :

1) Une série d'exercices libres ou avec instruments, ou bien un jeu ou une joute libre ou avec instruments.

2) Une série d'exercices d'appui (ou d'appui et de suspension alternés en deux exercices ou réunis en un seul) à un engin.

3) Une série de marches, de courses, de danses, de sautillements, de sautelés, ou de sauts sur le plancher ou à n'importe quel engin-sautoir.

4) Une série d'exercices de suspension (ou de suspension et d'appui alternés en deux exercices ou réunis en un seul) à un engin.

Il est des leçons où une partie du temps est prise par l'une ou l'autre occupation nécessaire, par exemple : par l'inscription des élèves, par la répétition d'une chanson etc. Dans une pareille leçon, on diminue les exercices libres et avec instruments. Si le temps est encore trop court, on ne travaille qu'à deux engins ; au premier on fera exécuter une série de sauts par appui ou (et) par suspension, et au second une série de suspension ou (et) d'appui. Si la leçon ne doit durer qu'un quart d'heure, on fera une série d'exercices de suspension, d'appui ou de saut à un engin, une série d'exercices libres ou avec instruments, un jeu, une joute ou bien des exercices à volonté.

Composons encore quelques leçons de deux séries :

15me leçon.

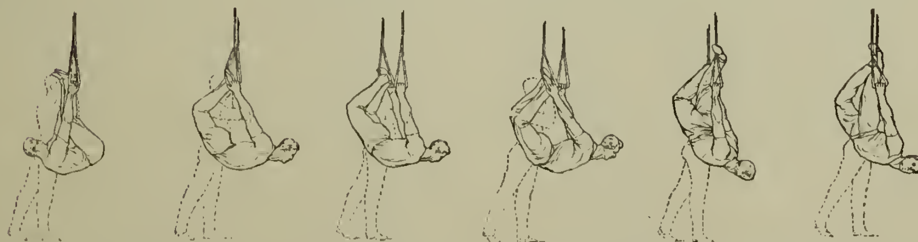
DEGRÉ INFÉRIEUR.

1re série : Mouton.



Sauts des 2 pieds par appui, par-dessus le mouton en passant les jambes en dehors des 2 bras ou d'1 seul.

2e série : Anneaux.



Tourner de la pose sur le sol et de la suspension fléchie à la suspension manuelle et pédestre.

15me leçon.

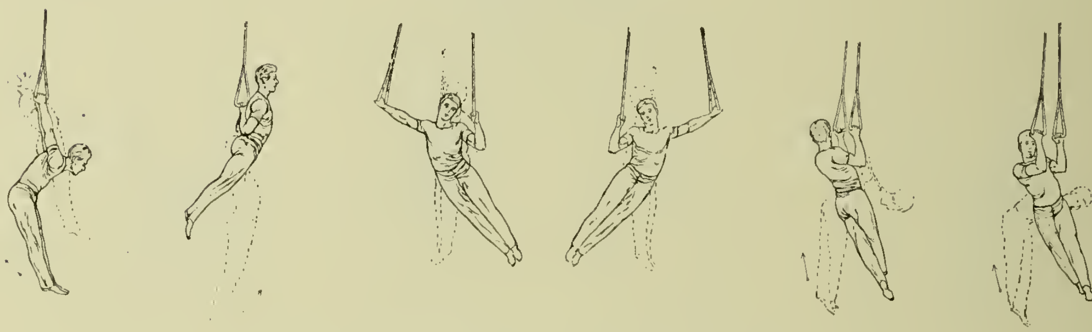
DEGRÉ MOYEN.

1re série : Mouton.



Sauter des 2 pieds par appui, par-dessus le mouton en passant les jambes entre ou en dehors des 2 bras ou d'1 seul.

2e série : Anneaux.

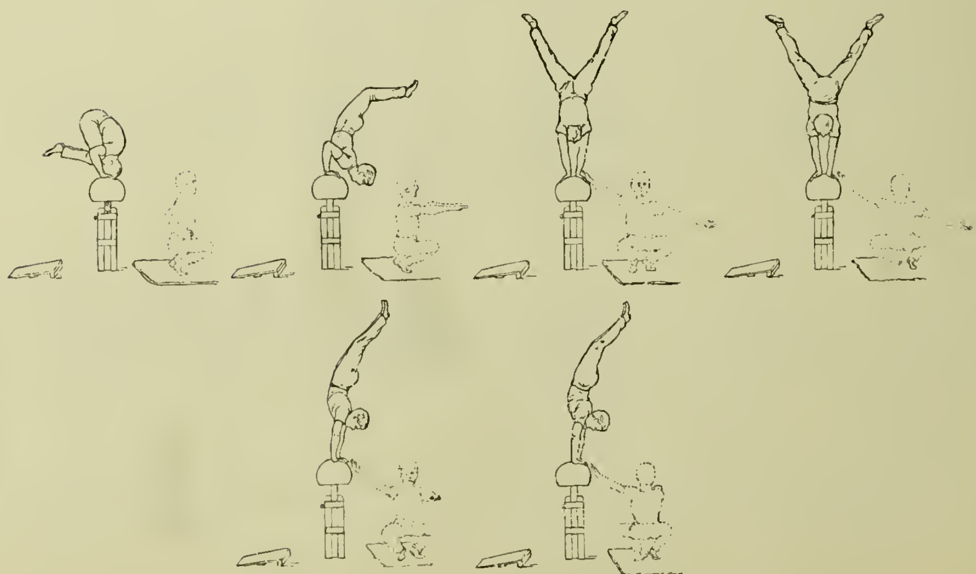


Tourner d'une suspension à une autre suspension.

15me leçon.

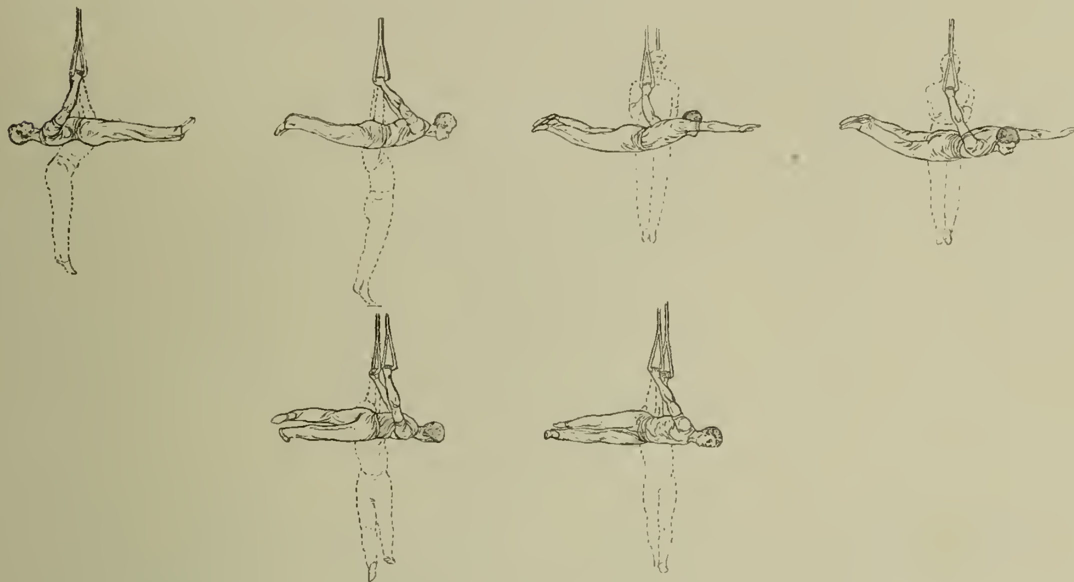
DEGRÉ SUPÉRIEUR.

1re série : Mouton.



Sauts des 2 pieds en tournant par pose manuelle par-dessus le mouton.

2e série : Anneaux.

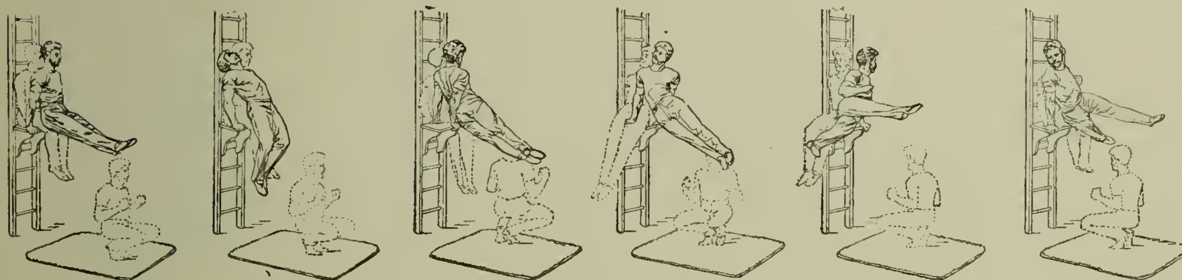


Tourner de la suspension verticale à la suspension horizontale.

16me leçon.

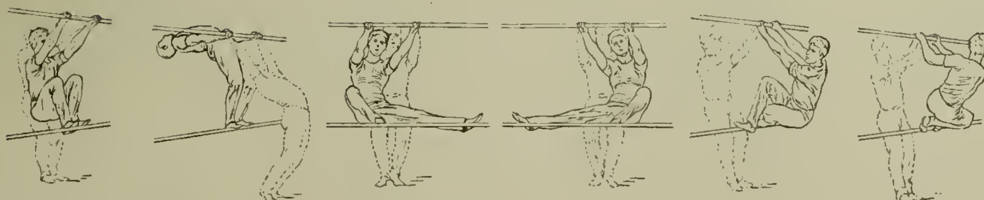
DEGRÉ INFÉRIEUR.

1re série : Sautoir en profondeur.



Sauter, par appui, de l'assis à la pose.

2e série : Double-rec.

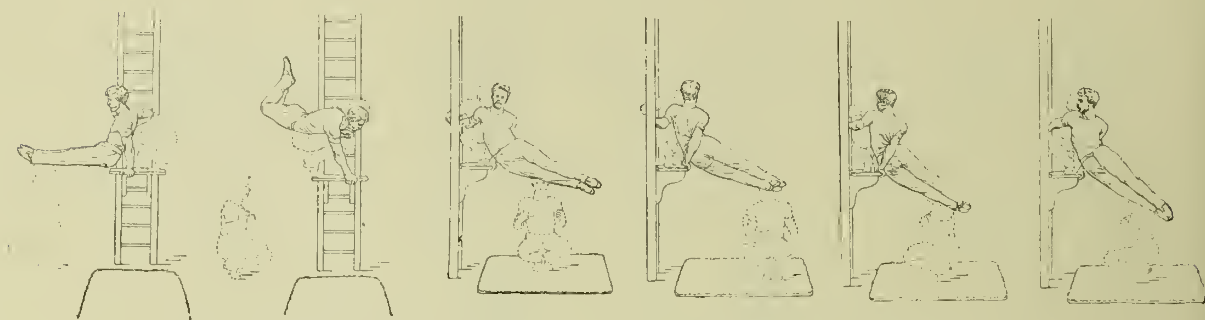


Pose et suspension : Sauteler à la pose sur le rec inférieur et à la suspension au rec supérieur.

16me leçon.

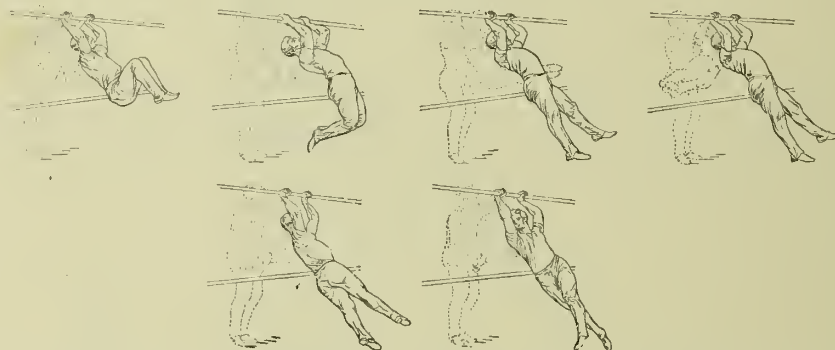
DEGRÉ MOYEN.

1re série : Sautoir en profondeur.



Sauter, par appui, de la pose fléchie sur la banquette, à la pose fléchie sur le sol.

2e série : Double-rec.

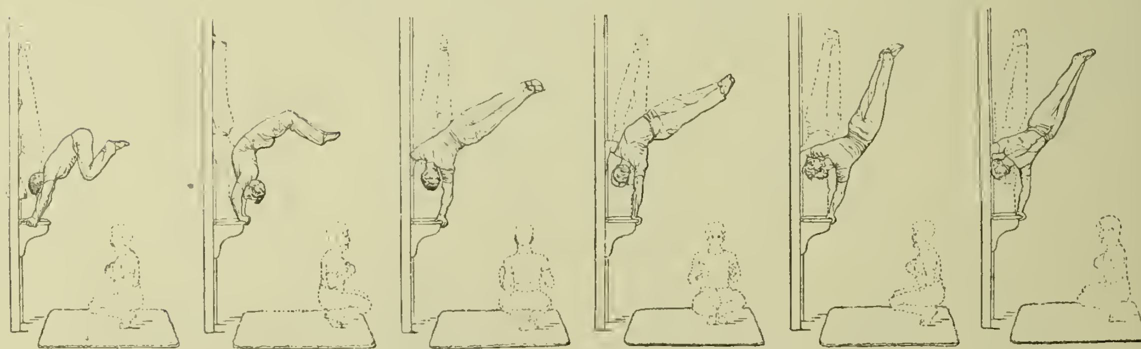


Pose et suspension : Sauteler des 2 pieds par suspension au rec supérieur par-dessus le rec inférieur, puis retourner à l'attitude de départ.

16me leçon.

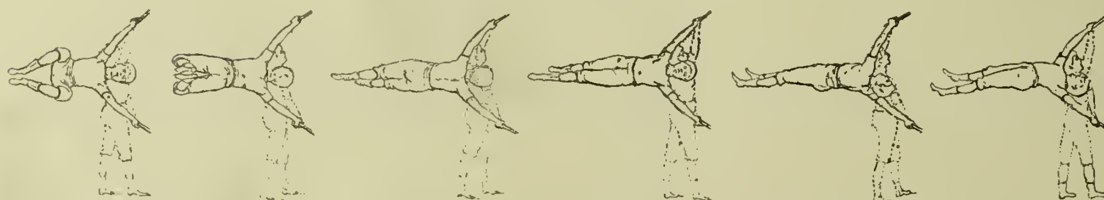
DEGRÉ SUPÉRIEUR.

1re série : Sautoir en profondeur.



Tourner de la pose manuelle à la pose pédestre.

2e série : Double-rec.



Pose, suspension et appui : Élancer à la suspension et appui manuels tendus horizontaux.

Voici deux leçons d'une série :

40e leçon.

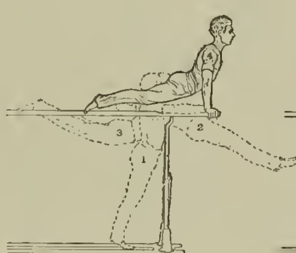
DEGRÉ MOYEN.

(Séries faciles).

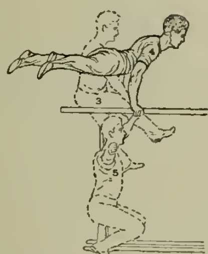
Une série : Barres.




1er exercice.



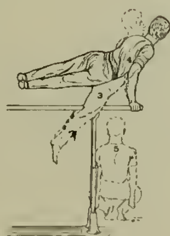

2e exercice.

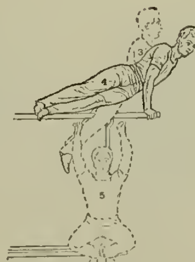
3e exercice.




4e exercice.

5e exercice.

6e exercice.

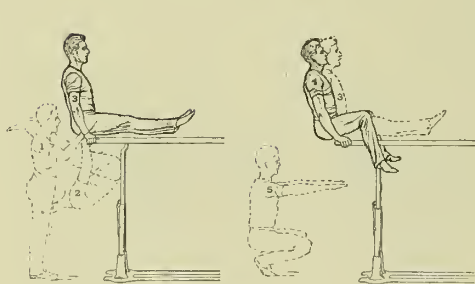
Suspension, appui et saut.

40me leçon.

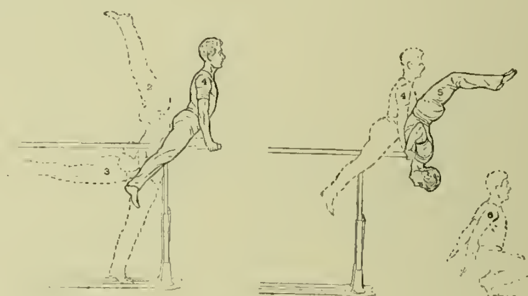
DEGRÉ MOYEN.

(Séries difficiles).

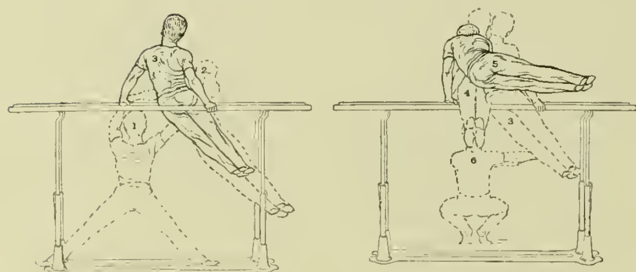
Une série : Barres.



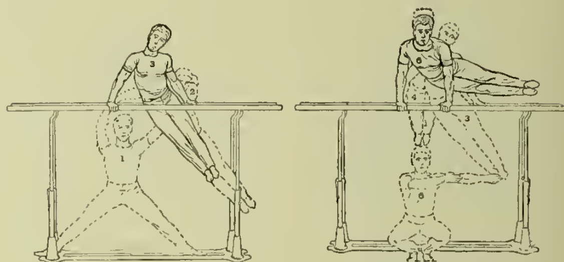
1er exercice.



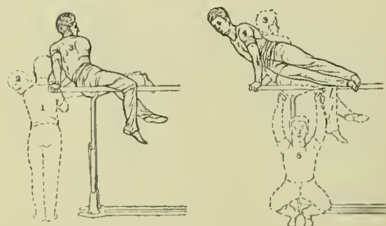
2e exercice.



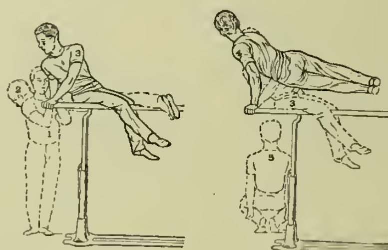
3e exercice.



4e exercice.



5e exercice.



6e exercice.

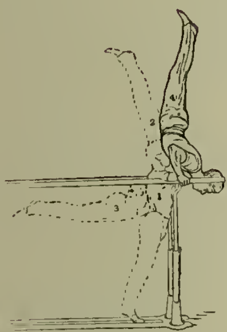
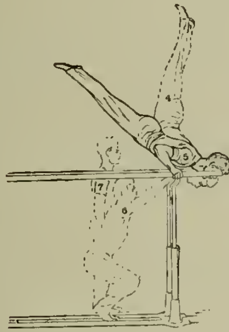
Suspension, appui et saut.

40me leçon.

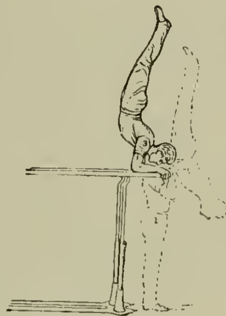
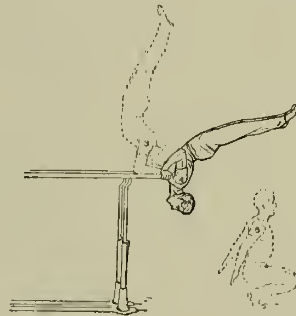
DEGRÉ SUPÉRIEUR.

(Séries moyennes).

Une série : Barres.

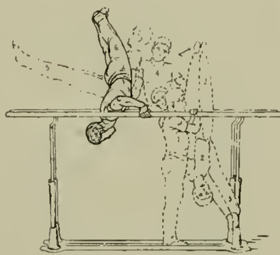
1er exercice.

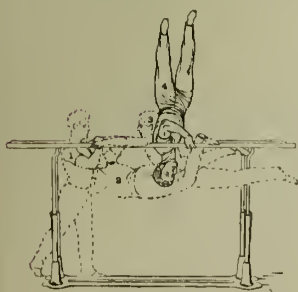
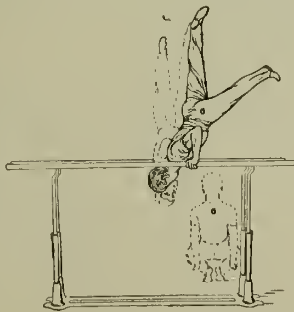
2e exercice.



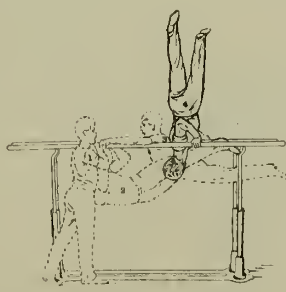
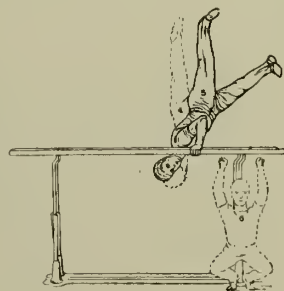

3e exercice.




4e exercice.

5e exercice.

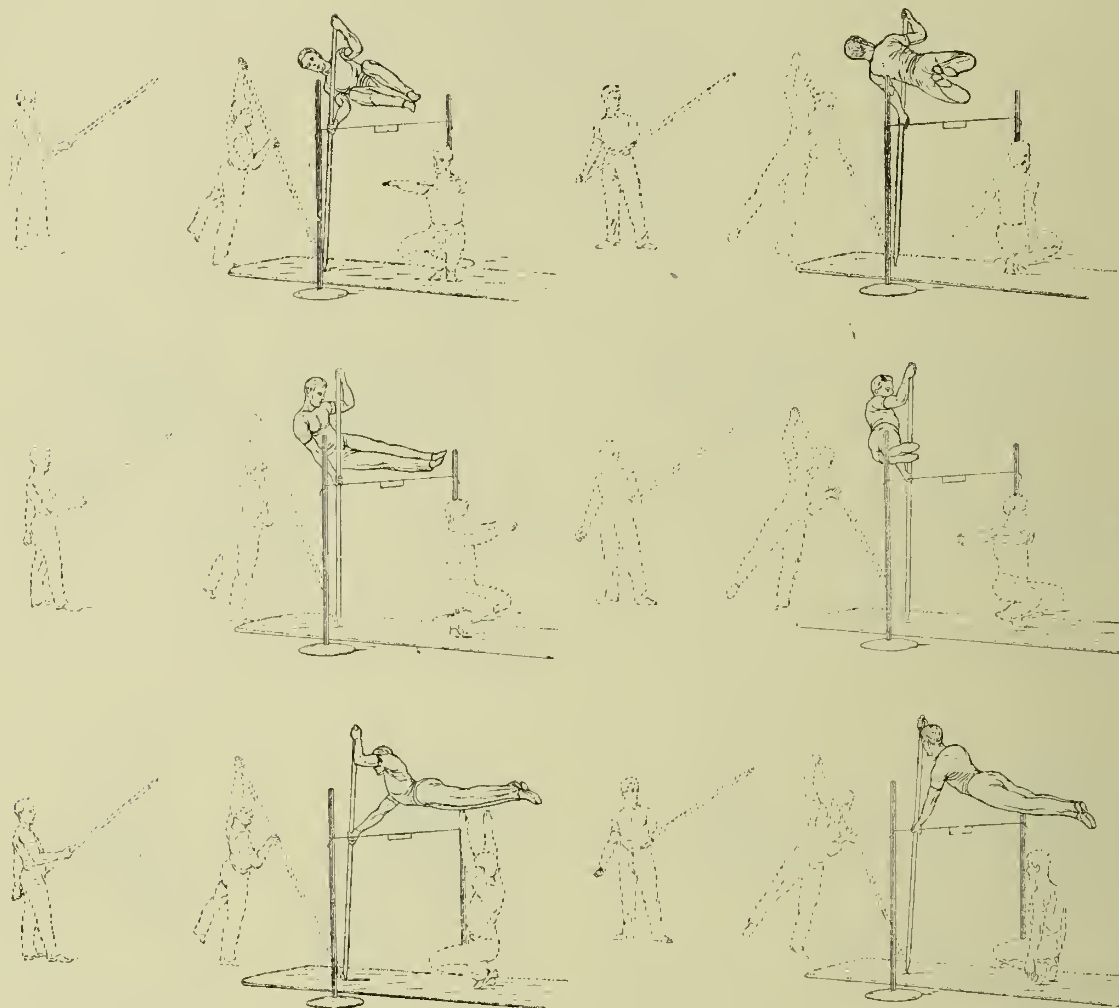
6e exercice.

Suspension, appui et saut.

20me leçon.

Degré moyen.

Une série : Sauter à la perche.



Saut, appui et suspension.

20me leçon.

Degré supérieur.

Une série : Sauts à la perche.



Saut, appui et suspension.

A l'école on fait *tous les exercices en commun* sous le commandement du professeur. Dans une leçon où il y a plus de 40 élèves, ou bien dans un gymnase qui ne contient pas assez d'engins de la même espèce, on doit faire en 4 ou 6 leçons ce que l'on peut faire en 3 leçons dans une salle bien outillée, avec 24-36 élèves.

Dans une société ou à l'armée, on doit faire *en commun* les exercices libres et avec instruments, les exercices tactiques, les jeux et les joutes, tandis qu'on exécute les exercices aux engins *en sections* conduites par des moniteurs. A la fin des exercices d'ensemble de toute leçon, le professeur donne à chaque moniteur un bulletin, mentionnant les engins à employer et les exercices à exécuter pendant le reste de la leçon. Ces bulletins, écrits ou imprimés sur papier-carton, ont à peu près cette forme :

VILLE D'ANVERS.

—

ATHÉNÉE ROYAL

3me classe.

—

DEGRÉ MOYEN.

1re LEÇON.

Exercices libres. — Poses étendues et fendues, maintiens des bras étendus dans la même direction : Élancer alternativement de deux membres inverses.

Barres. — Appui étendu : Basculer des bras.

Tremplins-Pont placés à la hauteur d'1 mètre. — Courir.

Perches. — Grimper à 2 perches.

Ces bulletins sont conservés dans une boite à deux cases ; la première contient les bulletins des leçons à faire et la deuxième reçoit ceux des leçons déjà données.

Pendant la leçon, le professeur ou le moniteur en chef surveille l'exécution des exercices. Après la leçon, il reçoit les rapports des moniteurs sur le nombre des présents et sur les opérations des sections ; il consigne ces rapports dans son

LIVRE D'ORDRE

NOMS DES MONITEURS	DATE	No DE LA LEÇON	DEGRÉ	SECTION	NOMBRE des présents	OBSERVATIONS
N. R. B.	30/6 99	26me	3	3	10	4 absents
L. S.	»	»	2	2	11	
D. E.	»	»	1	1	8	Il n'y a que 2 gymnastes qui sachent faire tous les exercices de la série difficile au cheval.

Ces renseignements lui sont nécessaires, entre autres pour donner la direction des sections aux moniteurs à tour de rôle ou pour les changer de sections. Il est bien entendu que les moniteurs ne doivent être envoyés que dans des sections qu'ils sont à même de conduire ; il en est qui ne peuvent suffire qu'au degré inférieur, d'autres sont assez forts pour le degré inférieur et le degré moyen, d'autres pour tous les degrés.

A l'école on mesure la force et l'agilité des élèves tous les six mois, dans une société et à l'armée tous les trois mois. D'après le résultat du mesurage, le professeur ou le directeur classe de nouveau les gymnastes en sections.

Pendant une ou deux leçons consécutives il peut :

1° faire travailler en commun à plusieurs engins de la même espèce ;
2° faire exécuter la même espèce d'exercices à différentes espèces d'engins ;
3° faire exécuter différentes espèces d'exercices à différentes espèces d'engins ;
4° faire exécuter des exercices à volonté en sections ;
5° étudier un quadrille ou un programme d'exercices pour fète ou excursion.

Après ces quelques leçons intercalaires, le professeur ou le directeur reprend la suite de son programme.

Avant la leçon, le professeur ou directeur doit consulter son programme et les bulletins des leçons passées, et choisir la leçon du jour. Il doit bien étudier surtout les séries des exercices d'ensemble, se remémorer la forme et la teneur ainsi que la gamme de la série, afin de faire marcher les exercices rondement, sans hésitation et sans retards causés par des mouvements perdus ou étrangers à la série.

Après avoir ôté les engins superflus et placé ceux dont il aura besoin, il peu commencer sa leçon.

LA LEÇON

Exemption.

Les enfants asthéniques (malades *de mouvement*), et ceux qui souffrent d'une déviation de la colonne vertébrale, d'une hernie, de forts battements de cœur, de fréquents maux de tête ou de saignements de nez, doivent être exemptés du cours de gymnastique à l'école, et envoyés dans la salle orthopédique jusqu'à complète guérison. Les élèves qui ont des déviations légères de la colonne, ainsi que ceux qui ont une hernie mais portent un bandage, peuvent facilement suivre le cours de gymnastique commun aux élèves de l'école.

Costume.

Les garçons n'ont qu'à ôter leur chapeau et leur paletot. Ils peuvent travailler en blouse. Aux filles, il faut une blouse et un pantalon tenus ensemble au-dessus des hanches par une ceinture de 2 à 3 cm de largeur. La ceinture est faite de la même étoffe que la blouse, en coton ou en flanelle. Dans les écoles primaires où parfois les parents ne peuvent pas faire les frais d'un costume, il faudra bien faire travailler les filles avec leurs vêtements ordinaires ; mais alors bien des exercices ne pourront être exécutés par raison de bienséance.

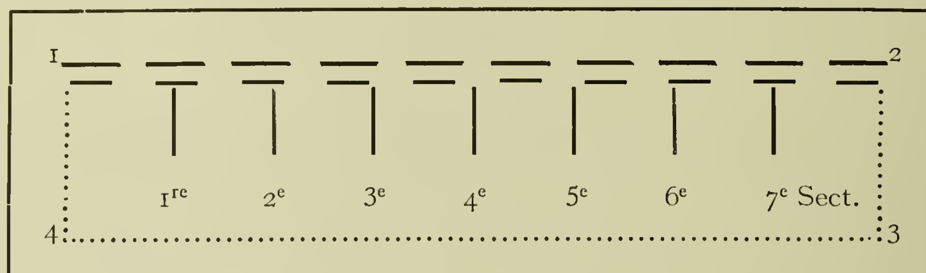
Ceinture. Si les engins ne peuvent être exactement adaptés à la taille des enfants, le professeur doit soutenir l'élève pour éviter les chutes ou aider les mouvements, et il ne peut bien le faire qu'en le saisissant par la ceinture. C'est la seule raison pour laquelle on pourrait recommander une ceinture modérément serrée, malgré les inconvénients que présentent tous les genres de ceinture.

Il circule une fausse idée, traditionnelle dans le monde, que l'on prévient les hernies au moyen d'une ceinture large de 2, 3 ou 6 centimètres. Pour prévenir les hernies, la ceinture devrait couvrir tout le bas-ventre jusqu'à la symphise pubienne. Une ceinture qui n'est pas spécialement faite à cet effet, ne couvrira jamais qu'une partie des régions les plus faibles, les *aînes*. Elle refoulera au contraire les intestins vers ces régions, refoulement considérablement augmenté à chaque chute un peu violente. Toute ceinture, quelle que soit sa forme, nuit à l'organisme par sa pression sur le tronc, les hanches et les reins. Elle gène la circulation du sang, surtout celle de la veine-porte et elle empêche le développement si important des muscles de l'abdomen. Elle provoque une chaleur anormale et une transpiration surabondante et affaiblissante.

Comme nos gymnastes ne font jamais d'exercices au-dessus de leurs forces et ne travaillent qu'à des engins adaptés à leur taille, ils n'ont pas besoin de ceinture pour les préserver d'une déchirure de muscles, et ils jouissent de l'énorme avantage de se préserver efficacement contre les hernies en développant et en fortifiant librement la ceinture naturelle des muscles abdominaux.

Rassemblement.

Au son de la cloche, au bruit de la claquette, ou bien au cri : En place ! les gymnastes se placent par rang de taille (le plus grand à l'aile droite) et toujours au même endroit, qu'ils doivent tous connaître. Pour ce *rassemblement* on adoptera le côté long du gymnase (de 1 à 2 de cette figure).



Si les gymnastes sont tellement nombreux qu'ils ne trouvent pas de place le long d'un côté, ils feront un deuxième rang à quelques pas en avant du premier, ou bien ils se placeront à angle droit ou en carré le long des quatre murs. S'ils sont encore plus nombreux, on les mettra sur deux rangs de la même manière, en ayant soin de placer les petits devant les grands.

A l'ordre de : En place ! Par sections ! ils se mettent dans leur section respective, ils s'alignent et attendent le commandement : Aux engins ! — Marche ! Chaque section, alors, prend place à l'engin indiqué de vive voix ou désigné sur les bulletins qui ont été distribués aux moniteurs par le directeur des exercices.

Maintien des élèves.

Pendant la leçon, le professeur veillera à ce que les gymnastes tiennent la tête levée, la poitrine avancée, les épaules effacées, les jambes étendues et la pointe des pieds tournée en dehors. Durant les exercices aux engins, les élèves qui attendent dans le rang peuvent bien tenir les jambes un peu écartées latéralement ou transversalement, mais personne ne peut se poser sur l'une des deux jambes étendue et l'autre fléchie. On défendra surtout de se poser sur la jambe gauche étendue en tenant la droite fléchie.

Certains gymnastes sont tellement habitués à se poser sur une jambe, qu'à peine se sont-ils redressés après une observation du professeur, ils reprennent machinalement la même mauvaise pose. Dans ce cas, les voisins de ce gymnaste voudront bien l'aider dans sa bonne volonté de se redresser, en lui rappelant la bonne pose chaque fois qu'ils lui en voient prendre une mauvaise.

Silence.

Les gymnastes garderont *le silence* pendant les exercices d'ensemble aux engins et avec instruments, aussi bien que pendant les exercices libres. Plus ils se tiennent tranquilles et silencieux dans les rangs, mieux cela vaut : le professeur pourra concentrer toute son attention sur son enseignement ; les élèves apprendront avec plus de facilité et le travail avancera plus vite.

Si pendant les exercices aux engins le silence ne peut pas toujours être complet, il est de toute nécessité qu'il soit absolu durant la démonstration et l'explication de chaque exercice, sinon la leçon est manquée, du moins pour le gymnaste qui n'a pas fait attention. On parvient assez facilement à rétablir le silence en le commandant par un battement ou un claquement.

Communications.

Le silence établi, les *communications* de toutes sortes peuvent se faire. On pourra publier le résultat de la statistique, annoncer des objets perdus ou trouvés, inviter aux excursions, aux conférences et aux fêtes. Le professeur communique la marche du travail pendant la leçon. A différentes reprises, il rappelle aux élèves qu'aussitôt qu'ils sentent un point de côté ou un malaise quelconque, ils devront le lui apprendre immédiatement, pour qu'il les fasse sortir des rangs aussi longtemps que le malaise dure. Il dira également de cesser le travail aux enfants qui changent brusquement de couleur.

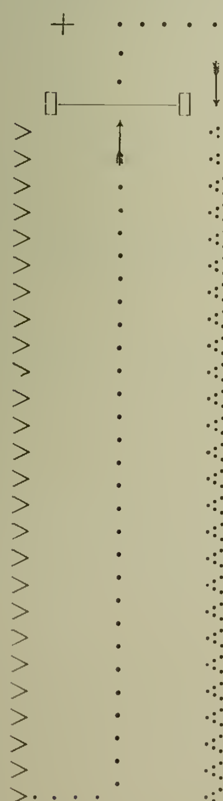
Position des élèves.

Pour les exercices libres et pour les exercices avec instruments, on place les élèves sur une ou plusieurs colonnes, les moins grands en avant et les plus grands en arrière :

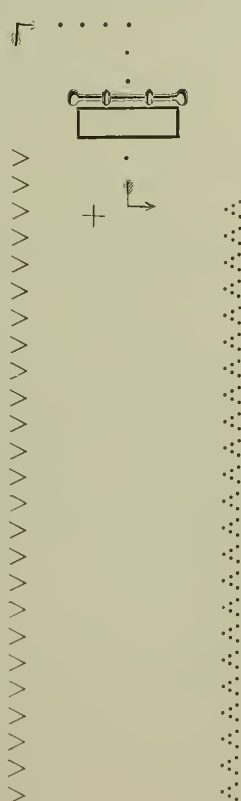
V V V V
V V V V
V V V V
V V V V
+

Aux engins, on place les gymnastes d'après l'espèce d'excercices à y exécuter :

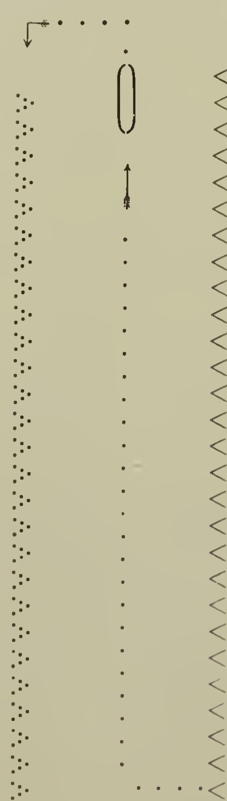
Sautoir de corde.



Sautoir en profondeur.



Cheval, mouton, etc.



Les angles pleins de ces figures marquent la position des élèves ou des sections, la flèche indique la direction dans laquelle ils s'approchent de l'engin et le franchissent ; les angles pointillés marquent l'emplacement où les gymnastes se rendent après leurs exercices, et la croix indique la position du professeur ou du moniteur.

Après chaque exercice, les élèves et le professeur passent d'un côté de l'engin à l'autre.

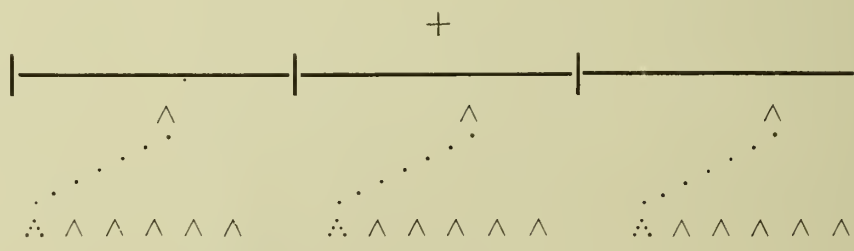
Descendre des engins (avec ou sans tour) doit se faire toujours dans la direction du passage des élèves. Ils font la descente et le tour à gauche s'ils doivent passer à gauche et vice-versa.

Plus le passage se fera facilement, plus il y aura d'ordre dans le rang ou dans la section. Il faut donc enlever sur le passage des élèves tout engin ou instrument qui pourrait leur causer de la distraction et les *solliciter au travail flaneur.*

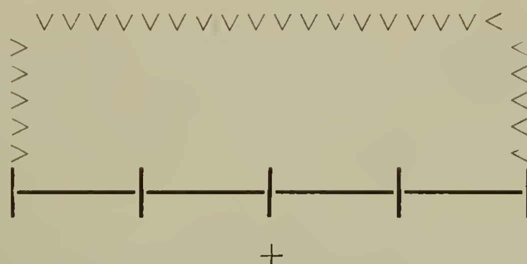
Les positions et les passages indiqués dans les trois dernières figures peuvent servir à plusieurs engins, tels que le sautoir de corde, le sautoir en profondeur de l'échelle, le fossé, le mouton, le cheval, les tremplins. Tous les exercices à ces engins sont tellement rapides que 24 gymnastes peuvent faire facilement 10 sauts en un quart d'heure et cela à un seul engin. Si la différence de taille, de force et d'agilité des élèves est grande, on les met en deux rangs, dans l'un les grands et les forts, dans l'autre les petits et les faibles. Pour permettre au 2ᵈ rang, aux petits et aux faibles, de faire l'exercice proposé, on n'a qu'à rapprocher le tremplin pour le saut en largeur, descendre la corde pour le saut en hauteur, descendre la planchette du sautoir en profondeur, diminuer la hauteur du mouton, du cheval ou du tremplin.

Si le temps le permet, le moniteur d'une section peut descendre l'engin aussi pour un ou deux gymnastes (petits ou faibles) de sa section, sinon ils doivent chômer pendant deux ou trois tours.

Lorsqu'une classe doit s'exercer aux recs, aux anneaux, au pivot, aux poids ou aux barres, il sera bon de placer les gymnastes en ligne droite devant les engins et de les distribuer sur autant de rangs que l'on possède d'engins de la même espèce. Au pivot ils travaillent un rang après l'autre, mais au rec, aux anneaux, etc., on commence l'exercice par le 1ᵉʳ, ou le 1ᵉʳ et le 2ᵐᵉ de chaque rang.

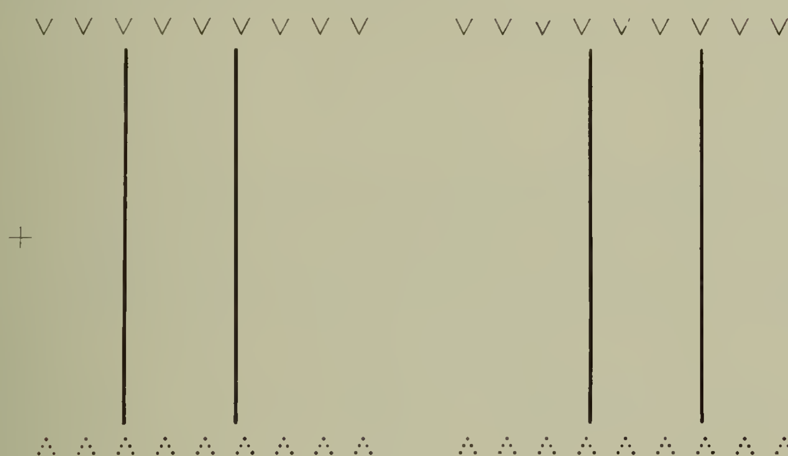


Dans cette position le passage du rang à l'engin et le retour sont courts et faciles, puisque chaque rang se trouve à trois ou à quatre pas de distance de son engin. Au pivot et aux anneaux, la distance doit être plus grande à cause des balancements. Un autre avantage résulte de cet arrangement : c'est que l'engin peut être adapté à la taille des gymnastes, et que l'on n'a pas besoin d'en changer la hauteur ni la largeur pendant la leçon. Si l'on a moins d'engins de la même espèce qu'il n'en faudrait pour le nombre des élèves, on peut placer des élèves en rectangle ou en demi-cercle.



On peut encore placer deux rangs (le 1er et le 3me) d'un côté des engins et deux rangs (le 2e et le 4e) de l'autre.

Lorsque les élèves doivent passer d'un bout à l'autre de l'engin, il est avantageux de les mettre en rang à l'un des bouts de l'engin,



pour pouvoir faire l'exercice suivant en direction inverse. Si l'on veut faire travailler les élèves aux bouts des barres, on place la moitié des gymnastes d'un côté des barres et l'autre moitié du côté opposé.

On peut faire travailler le double d'élèves en plaçant 2 ou 3 élèves d'un côté du rec, du cheval ou des barres, et 2 ou 3 élèves de l'autre côté, et en faisant exécuter le sautelé aux gymnastes d'un côté pendant que ceux de l'autre côté opèrent leur descente.

Explication et démonstration.

L'explication doit être courte et précise et coïncider avec la *démonstration* de l'exercice. Il faut montrer et expliquer non seulement l'exercice tel qu'il doit être exécuté, mais aussi les fautes ordinaires commises par les commençants, pour que les élèves puissent les éviter de prime abord. Aux sautoirs, par exemple, on montre et on explique aux élèves qu'il faut tomber sur la pointe des pieds d'abord et ensuite sur les talons; qu'il faut rapprocher les talons et fléchir les jambes entièrement, de manière à pouvoir rester sur la place même où l'on tombe ; que la flexion des jambes est nécessaire pour exercer les jambes, pour briser la chute et éviter ainsi une forte secousse qui pourrait causer une hernie, une dislocation dans les reins, une fracture de jambe, une foulure de pied, des maux de tête. On leur fera comprendre que tous ces accidents pourraient arriver à celui qui tomberait les jambes étendues et raides, les jambes écartées latéralement ou transversalement. Les commençants qui

ne font pas attention à la flexion des jambes en descendant, tombent sur les pieds d'abord et sur les genoux ou sur le derrière ensuite, ou bien ils sautent ou courent encore une dizaine de pas en avant pour reprendre leur équilibre, ou bien pour le perdre définitivement. Après cette démonstration, le professeur ou le moniteur résume à voix forte : Descendre à pieds joints, fléchir les jambes entièrement, genoux écartés et talons joints et rester un instant sur place !

Au fur et à mesure que les élèves étendent leurs connaissances gymnastiques, le professeur ou le moniteur pourra se contenter pour la répétition d'un exercice, de le demander ou de l'expliquer, par exemple : Veuillez faire à droite le même exercice que celui que vous venez de faire à gauche ! ou bien : Le même exercice à flexion des jambes en avant ! A la fin, cela suffira même pour un nouvel exercice.

Dans les sections des sociétés, la démonstration des exercices sera toujours nécessaire parce que le moniteur veut travailler aussi.

Commandement.

Tous les exercices se font au commandement du professeur ou du moniteur. Chaque *commandement* est composé d'un *commandement d'avertissement*, qui prévient les élèves de ce qu'ils doivent faire. Par exemple : *Marcher à flexion de jambes en avant !* Pour que les élèves aient le temps de s'imaginer l'exercice commandé et pour qu'ils puissent le commencer tous en même temps, on attend un intervalle plus ou moins long, avant de faire le *commandement d'exécution* : *Marche !* Que le professeur se garde bien de donner son commandement d'exécution immédiatement après son commandement d'avertissement, ou après un intervalle toujours également court ou long. Il faut qu'il varie la durée de cet intervalle, sinon, il nuit à l'attention, c'est-à-dire, au travail exact des sens, (de l'ouïe et de la vue), de l'imagination et de la volonté de ses élèves, ainsi qu'à l'exactitude de leurs mouvements.

Il y a des exercices pour lesquels il suffit de se faire entendre, mais il y en a beaucoup d'autres où le professeur doit encourager et stimuler les gymnastes en faisant les commandements d'une voix souple et forte.

Le commandement donné, le rythme de l'exercice sera marqué et accompagné par la voix du professeur, par des claquements, par le son d'une cloche, d'un cor, d'un tambour ou d'une claquette. Si le professeur doit ménager sa voix, il aura recours à l'un de ces instruments, surtout à la claquette, ou bien à la voix des élèves eux-mêmes.

Correction.

Pendant l'exécution d'un exercice, le professeur peut corriger très brièvement ; il dira par ex. : Plus haut ! Moins fort ! Fléchir davantage ! Étendre entièrement ! Levez la tête ! Alignez-vous ! Conservez la distance ! etc. Si cette *correction* ne suffit pas et que plusieurs gymnastes continuent à mal travailler, il commande immédiatement Halte !, quand il s'agit d'un exercice qui présente quelque danger ; sinon, il laisse achever l'exercice par tous les élèves et en fait ensuite une nouvelle et courte explication et démonstration. Après quoi il se trouvera peut-être encore un petit nombre d'élèves qui exécuteront mal l'exercice et qui devront le refaire, soit immédiatement, soit après le dernier du rang.

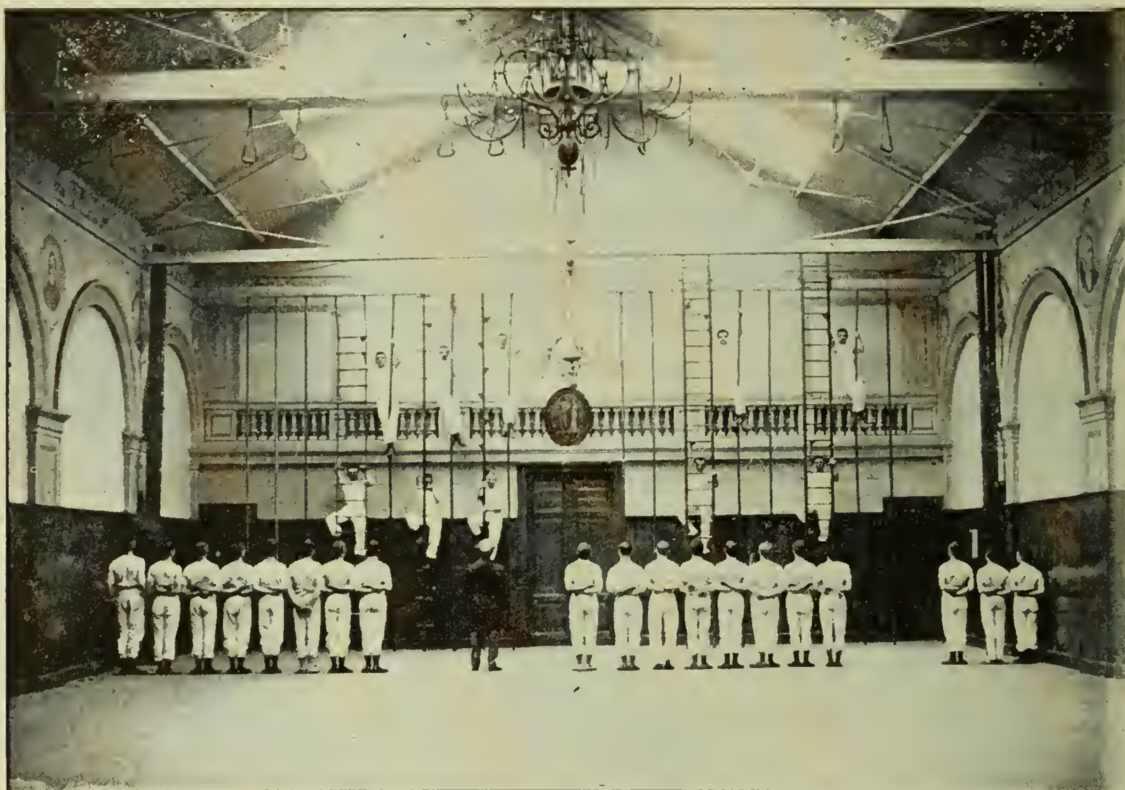
Travail d'ensemble.

Notre méthode ne nous permet pas seulement de faire travailler tous les élèves d'une classe à la fois aux exercices libres et tactiques ou avec instruments, mais encore aux engins. Selon l'engin et l'espèce d'exercice, nous pouvons occuper 6, 12, 18, même 30 élèves à la fois : 2, 3, 4 ou 6 élèves à la fois dans une paire de barres, à un rec, sur un tapis ; 6 ou 12 à la fois au pivot :





10 élèves à la fois, ou plus, au perches, cordes et échelles :



12 ou plus aux barres :



3o élèves à la fois aux recs :

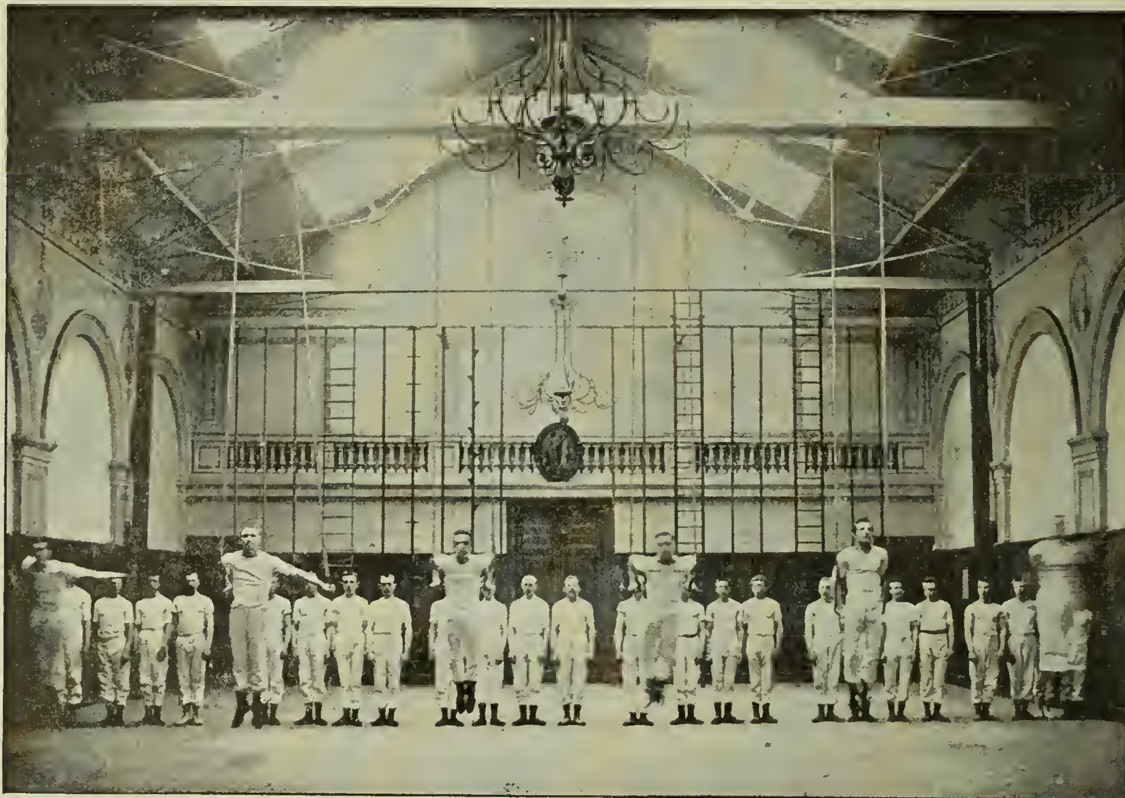


et 3o à la fois sur les nattes :



Notre méthode nous permet même de faire travailler simultanément

une 1re	partie	des gymnastes	dans	les séries	faciles	d'un degré,
une 2e	»	»	»	»	moyennes	»
et une 3e	»	»	»	»	difficiles	»





Dans chaque classe il y a quelques retardataires, qui peuvent travailler dans les séries faciles, tandis que les élèves avancés travaillent dans les séries moyennes ou difficiles. De cette manière les avancés ne sont pas retenus par les retardataires, et ceux-ci n'ont pas besoin de chômer pendant que les avancés travaillent ; tous peuvent s'exercer dans la mesure de leurs forces.

Aide et assistance.

Quoique les gymnastes ne fassent jamais d'exercices qui soient au-dessus de leur force et de leur agilité, il est néanmoins nécessaire que le professeur ou le moniteur encourage les timides par son assistance, qu'il surveille les courageux pour les saisir en cas de chute, et qu'il retienne les téméraires pour prévenir les accidents. L'assistance doit se pratiquer d'après le principe pédagogique suivant : *Il faut rendre l'homme libre et indépendant.* Tout gymnaste doit apprendre à faire les exercices tout seul : c'est ainsi qu'il pourra en tirer parti sûrement dans n'importe quelles circonstances de la vie, qu'il augmentera sa confiance en ses propres forces, en même temps sa prudence, son courage, son indépendance et sa résistance aux privations de toute espèce.

Il y a trois modes d'aide ou d'assistance :

1° Aider en tenant, en poussant ou en levant le gymnaste ;

2° Simuler le mouvement d'aide ou d'assistance ;

3° Saisir pendant la chute.

Un exemple montrera mieux comment il faut appliquer ces divers modes d'aide ou d'assistance : Un gymnaste timide, qui, par le saut transversal à deux jambes, parvient à s'asseoir sur le cou du cheval, n'ose cependant pas faire l'effort nécessaire pour le franchir. C'est l'*aide* du moniteur qui doit intervenir alors de la manière suivante : d'abord le moniteur encourage le gymnaste à prendre vivement son élan ; puis au moment où le gymnaste timide saute, il le saisit d'une main par le bras supérieur et de l'autre lui applique une tape et une secousse sur le postérieur :



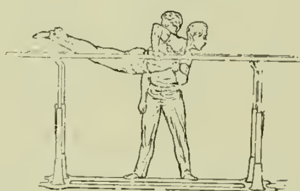
le sauteur timide voit à sa grande satisfaction qu'il a franchi le cheval. Cette réussite l'encourage si bien qu'il ose faire maintenant, seul, tous ses efforts pour franchir le cheval. Cette fois-ci le moniteur fait le même mouvement d'assistance. S'il voit que le sauteur n'a pas encore assez d'élan, il le pousse et le conduit comme tantôt ; sinon, il simule l'assistance et suit le gymnaste de manière à n'avoir qu'à étendre la main en cas de besoin. Le gymnaste franchit le cheval et continuera à le franchir de lui-même, sans aide.

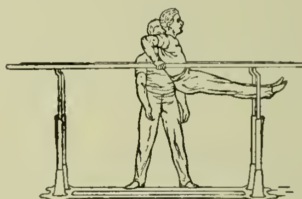
Désormais le professeur lui appliquera le troisième mode d'assistance. Il se place obliquement à gauche ou à droite derrière le cheval et laisse sauter le gymnaste en pleine liberté. Si celui-ci exécute bien le saut et l'appui, le professeur le prend d'une main par la poitrine ou par l'épaule (dans la plupart des cas une tape plus ou moins forte est déjà suffisante) et il lui assure une bonne descente. Le saut suivant sera meilleur et voici notre gymnaste timide rendu courageux.

Mais il y en a qui deviennent téméraires, lorsqu'ils ont senti plusieurs fois l'assistance du moniteur les prendre bien en descendant. Alors le moniteur invite le téméraire à la prudence. S'il le saisit pendant la chute, il court le risque d'attraper des coups de pied, de coude ou de poing fort peu agréables. Le résultat n'est pas meilleur pour l'imprudent, qui ne met ni prévoyance ni calcul dans ses mouvements, et qui risque de se casser bras et jambes, si jamais le moniteur ne réussit pas à le rattraper. Pour le corriger, on aura recours au troisième mode d'assistance : on brisera sa chute, de manière qu'il ne puisse pas se blesser grièvement en tombant. Une écorchure, une meurtrissure, une contusion légère suffit le plus souvent pour le guérir radicalement.

Voici les cas les plus difficiles dans lesquels il est nécessaire de prêter aide ou assistance :

Pour aider un commençant à l'élancement par appui, on le soutient d'une main par le bras supérieur, pour éviter la chute en avant, et on étend l'autre main sous la barre pour arrèter le mouvement en cas de chute en arrière :

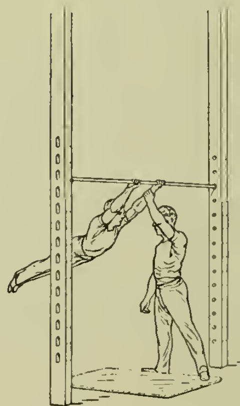




On tient toujours la main en-dessous de la barre, parce qu'en la tenant au-dessus on pourrait se faire grand mal.

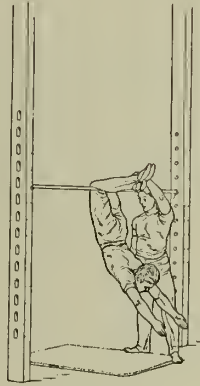
Pour aider le gymnaste qui s'élance par suspension, on le tient d'une main par le poignet :





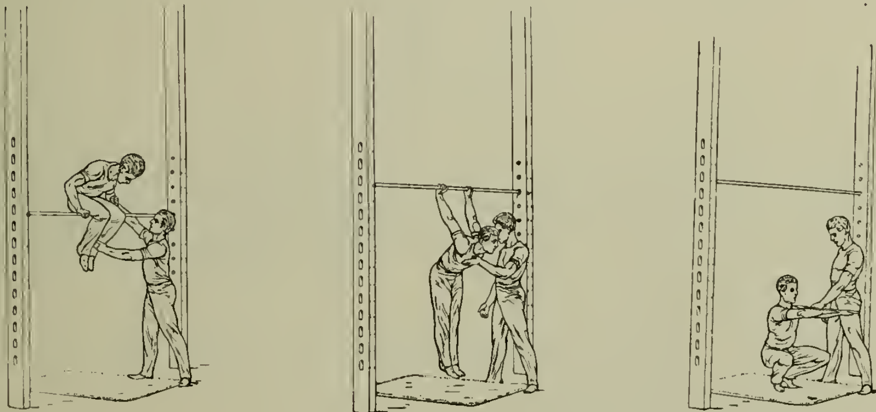
Cela lui donne beaucoup de sûreté, et le moniteur peut facilement se déplacer dans l'une ou l'autre direction, en cas de chute de l'élève.

Le gymnaste qui commence l'élancement par suspension des jambes inférieures, est aidé de la manière suivante :



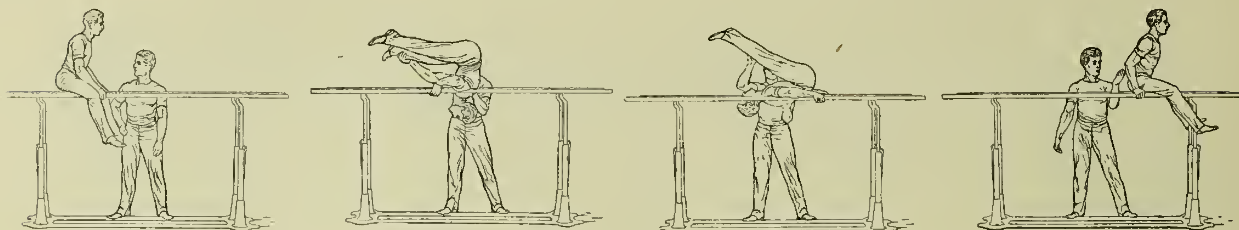
D'une main et du bras inférieur on tient les pieds du gymnaste ; tout près de sa poitrine ou même contre sa poitrine on met l'autre main. Ainsi l'on prévient d'une main l'échappement des jambes, et de l'autre on régularise le mouvement. En assistant l'élève au même exercice, on tient les deux bras écartés, de manière à pouvoir l'empoigner à son élancement postérieur aussi bien qu'à son élancement antérieur.

Pour aider l'élève à descendre de l'appui et de l'assis latéral, on s'y prendra comme suit :

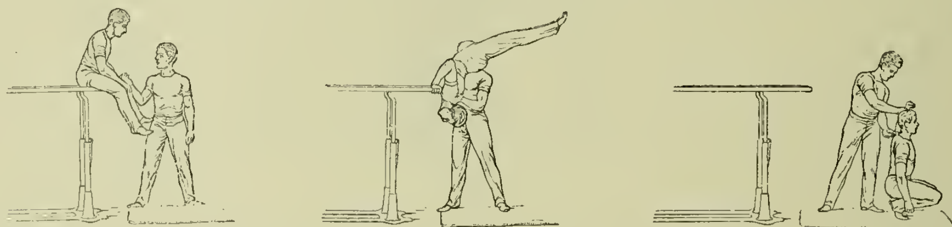


On tient une main sur son pied et l'autre sur son bras ; on lui glisse la barre dans les jarrets, puis on le descend en suspension manuelle et des jambes inférieures. S'il doit descendre de l'assis sur le rec en arrière en pose pédestre, on le tient par le pied et du moment qu'il lâche les jambes, on lui passe l'autre main sous ou contre la poitrine, pour lui assurer une bonne descente.

S'il doit tourner autour de son axe de largeur ou d'épaisseur, on le tient d'une main sous la nuque ou sous le dos, l'autre main restera prête à une aide quelconque pour la suite du mouvement :

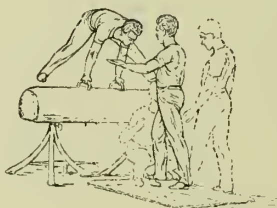


Pendant les tours, le professeur tiendra les mains toujours sous les barres ou à côté des barres, pour éviter tout mal qui pourrait lui arriver, s'il tenait les mains au-dessus. Pendant les tours, par appui ou par suspension, combinés avec élan, il tient l'élève d'abord à une main, près de son point de suspension ou d'appui,



ensuite il lui met l'autre main contre la nuque, ou contre le dos pour le faire tourner davantage, si l'élan fait défaut, et pour le retenir si l'élan est excessif.

Le saut à écartement latéral des jambes, soit sur, soit par-dessus un engin, peut être aidé de la manière suivante :



On se place de manière à pouvoir mettre la main sous la poitrine de l'élève au moment de son passage au-dessus de l'engin. Quand l'élève descend, on porte le pied antérieur en arrière avant que l'élève touche le sol. Si le professeur ou le moniteur ne prenait pas cette pose, il serait incapable de retenir l'élève, qui, en cas de chute, lui échapperait infailliblement.

D'autres aides et assistances non indiquées ici seront facilement portées par tout professeur ou moniteur tant soit peu leste et habile.

Punition et amendes.

Si le professeur remarque qu'un élève n'exécute pas bien son exercice, faute d'attention, il lui applique une *punition :* il le met contre le mur. Si l'élève se tient tranquille, il le remet en rang après une dizaine de minutes, sinon, il l'envoie s'habiller et se remettre à la même place, où il restera jusqu'à la fin de la leçon. Voici encore d'autres punitions que le professeur peut appliquer de la manière la plus efficace pour toutes sortes de délits : 1° L'exclusion du jeu du jour ; 2° La privation des exercices à volonté ; 3° L'interdiction d'un engin de prédilection quelconque ; 4° L'exclusion

d'une excursion ou d'une fête ; 5° Le renvoi de la leçon ; 6° Le renvoi pour quinze jours, trois semaines ou bien le renvoi définitif.

Dans les sociétés, les directeurs, professeurs et moniteurs infligent les *amendes* d'après les données du règlement.

Danger.

Heureux celui qui peut lever cinquante kilogrammes, d'une main et sans élan, de la terre jusqu'au-dessus de la tête, — heureux celui qui peut faire une flexion du tronc en arrière jusqu'à ce qu'il touche la terre pour se poser sur les mains et marcher dans une direction quelconque ! Beaucoup plus heureux encore celui qui peut l'un et l'autre, car il unit une grande force à une agilité extraordinaire.

Évidemment on ne peut atteindre un si haut degré de développement corporel sans avoir passé par toutes les nombreuses séries d'exercices qui vont progressivement du facile au difficile.

Il y a des gens qui se récrient contre tous les exercices difficiles : « tours de force ! casse-cou ! acrobatisme ! etc. ». Ils montrent par là qu'ils ne se sont rendu compte ni de l'effet ni de la portée de ces exercices. Ordinairement il se trouve que ces censeurs ne peuvent pas faire les exercices qu'ils dénigrent ; ils ne se doutent même pas que l'on peut faire autant de tort avec des exercices faciles mal appliqués qu'avec des exercices difficiles mal dirigés.

« *Si l'on commence la gymnastique par les exercices les plus simples, on peut aller petit à petit jusqu'aux exercices les plus difficiles sans le moindre danger*, parce que l'élève connaît sa force, qu'il sait ce qu'il fait et ce qu'il peut faire. » Ainsi s'exprime Ling dans ses *Règles générales du développement corporel ;* mais ce grand homme n'a jamais eté compris par les hâbleurs de gymnastique.

Celui qui travaille dans les limites de sa force et de son agilité, n'est jamais un casse-cou. N'est exposé au danger que celui qui veut faire des exercices au-dessus de sa force et de son agilité.

Si quelqu'un vous parle des dangers des barres, des anneaux ou du rec, vous pouvez être sûr que c'est un profane ou un bousilleur en gymnastique ; il en est encore à ignorer que *le danger ne réside aucunement dans les exercices ni dans les engins ; mais dans le mauvais enseignement ou dans le mépris des règles gymnastiques.* Les engins ne sont pas dangereux : ils n'ont ni dents ni griffes ; nos chevaux et nos moutons ne mordent pas et ne ruent pas non plus.

Accidents.

Cependant avec le meilleur enseignement et malgré les plus grandes précautions, les accidents sont possibles pendant la leçon ; heureusement ils sont très rares. Voici les principaux avec l'indication de leur traitement.

Sur une bosse ou meurtrissure, on met une compresse imbibée d'eau froide ou d'arnica, ou bien on y exerce une légère pression continue pendant une minute ou deux.

Si un élève change brusquement de couleur, on le met hors du rang pendant cinq minutes.

On conduit immédiatement à l'air celui qui gagne des nausées ; on lui lave la figure avec de l'eau fraîche ou avec de l'eau aromatisée ; au bout d'une dizaine de minutes, il est rétabli.

Sur une écorchure on applique un peu de *peau divine.*

Une fissure dans la peau doit être jointe et maintenue fermée par des bandelettes de sparadrap ; on se sert d'amadou s'il s'agit d'un trou dans le cuir chevelu.

Le saignement du nez cesse par le maintien des bras en l'air pendant 3 à 5 minutes.

Celui qui se foule un pied étendra immédiatement la jambe horizontalement ; il appliquera de l'eau froide, de la neige ou de la glace jusqu'à l'arrivée du masseur, qui remettra les os déplacés s'il y en a, massera et bandera le pied. Cela fait, on *transporte* le patient chez lui, où il tiendra la jambe horizontalement et continuera l'application d'un frigorifique sur le pied jusqu'au lendemain. Après le premier massage, il peut se mettre debout ; après le deuxième, il peut déjà marcher à petits pas. En huit ou quinze jours il sera rétabli.

La foulure de la main, du bras ou de la jambe est traitée comme celle du pied.

Un élève qui se casse un bras ou une jambe doit être immobilisé de suite. Avec précaution, on place horizontalement le membre cassé. On y applique de l'eau froide, de la neige ou de la glace jusqu'à l'arrivée du chirurgien, qui lui mettra un bandage provisoire. Après quoi le patient sera transporté à la maison. Ordinairement une fracture se guérit en un mois. L'immobilité immédiate et l'application d'un frigorifique sur un membre foulé ou cassé assurent une complète et prompte guérison.

MESURAGE DE LA FORCE ET DE L'AGILITÉ.

Afin d'encourager les gymnastes à développer harmoniquement tous les membres du corps, nous ne tenons compte dans nos mesurages que des exercices exécutés par série ; et pour développer en eux le sens de la beauté, de la grâce et de l'élégance, nous apprécions, non seulement la quantité, mais aussi la qualité de chaque série.

Le degré de la force et de l'agilité du gymnaste est donné par la difficulté de la série et par la manière dont il l'exécute. La série peut consister en un seul ou en plusieurs exercices d'une seule ou de différentes espèces. Elle peut contenir des exercices imposés ou à volonté.

Mesurer juste les exercices à volonté est bien possible, si les juges connaissent à fond la gradation des exercices et ont beaucoup de temps pour le mesurage. Car chaque exercice à volonté doit être décomposé en exercices simples pour trouver la vraie valeur de sa quantité d'abord, ensuite celle de sa qualité. C'est un travail de longue durée. Mesurer globalement, s'en tenir seulement au mouvement le plus difficile de l'exercice composé, n'est pas recommandable, parce que cette évaluation manque de justesse. Il vaut infiniment mieux *prendre la quantité*, en faisant exécuter le même exercice, simple ou composé, par tous les concurrents.

Pour les gymnastes forts, on choisit une série d'exercices du degré supérieur,
» » moyens, » » » » moyen,
» » faibles, » » » » inférieur.

Alors il ne reste qu'à mesurer la qualité d'après la règle suivante :

Une série d'exercices exécutée avec 2 fautes est mal faite et donne 1 point,
» » » » 1 faute est passablement bien faite et donne 2 points.
» » » sans faute est bien faite et donne 3 points,
» » » élégamment et sans faute est parfaite et donne 4 points.

On marque donc aux gymnastes du degré

inférieur	1 à 10	points	pour	la quantité	et de	1 à 4	points	pour	la qualité.
moyen	11 à 20	»	»	»	»	»	»	»	»
supérieur	21 à 30	»	»	»	»	»	»	»	»

On nomme *faute :*

1° Tout maintien ou mouvement exécuté contre les règles gymnastiques, par ex. : Tenir la tête fléchie en avant au lieu de la tenir levée. Tenir les pieds fléchis ou en-dedans au lieu de les tenir étendus et en-dehors. Rentrer la poitrine au lieu de l'avancer. Se pencher sur 1 jambe au lieu de se poser sur 2 pieds. Descendre à jambes raides au lieu de descendre à jambes fléchies. Faire un détour en allant du rang à l'engin et de là en rang, etc.

2° Tout maintien ou mouvement qui s'écarte de l'exercice imposé, par ex. : Faire 2 élancements au lieu d'un seul. Commencer de la main droite au lieu de la main gauche. Sauter d'1 pied au lieu des 2 pieds. Saisir l'engin d'une autre empoigne que l'empoigne demandée. Faire $^1/_8$ de tour au lieu de $^1/_4$. Interrompre la suite de l'exercice. Omettre ou ajouter un mouvement à l'exercice imposé, etc.

Cette manière de mesurer a les avantages suivants :

1° On peut l'employer pour chaque exercice libre ou tactique, avec instruments ou aux engins, ainsi que pour chaque exercice d'armes ou autres sports, que ce soit l'exercice le plus simple ou le plus composé, l'exercice de force ou d'agilité le plus facile ou le plus difficile.

2° On peut mesurer vite et très juste. S'il faut mesurer beaucoup de gymnastes à la fois, on donne un juge à chaque section de dix gymnastes. Tandis que les juges restent toujours, chacun à l'engin qui lui est désigné, les sections passent d'un juge à un autre. Lorsqu'il y a deux ou trois juges pour chaque section, ils peuvent se partager la besogne. Le premier peut juger la tenue de la section et sa terminologie ; le deuxième, la forme de la série, c'est-à-dire le maintien fondamental, l'espèce et la gamme et le troisième évalue le contenu de la série par rapport au développement harmonique du corps.

En 15 minutes on peut facilement mesurer la force et l'agilité d'une section à un engin ; par conséquent tous les gymnastes, quel que soit leur nombre, peuvent être mesurés à 6 engins différents en $1\,^1/_2$ heure, à condition que l'on ait le nombre suffisant de juges et d'engins.

3° Puisque tous les gymnastes font des exercices proportionnés à leur force et à leur agilité, le maximum des points, (disons cent points,) a relativement la même valeur pour les gymnastes de toutes les classes des écoles et de toutes les sections des sociétés et de l'armée. Un gymnaste du degré moyen avec cent points a fait proportionnellement tout autant qu'un gymnaste du degré supérieur avec le même nombre de points. Par suite de cela, on peut comparer sous le rapport de la force et de l'agilité :

a) un gymnaste à un autre,
b) une classe (section) à une autre,
c) une école (société ou régiment) à une autre,
d) des écoles à des sociétés et à l'armée,
e) des filles à des garçons,
f) des dames à des messieurs,

g) des écoles d'une ville à des écoles d'une autre ville,

h) des écoles de la ville à des écoles de la campagne,

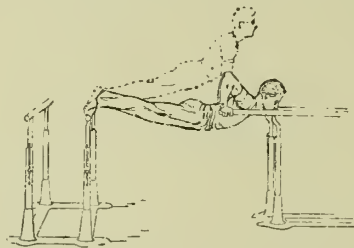
i) une école, une société, un régiment, une province, etc., à une autre.

Afin de connaître l'état de force et d'agilité des gymnastes de l'armée, de toutes les écoles et de toutes les sociétés du pays, il n'est pas nécessaire d'employer beaucoup d'exercices. Trois suffisent à mesurer la force et trois autres à apprécier l'agilité. Pour la facilité et l'uniformité du mesurage, il faut choisir les exercices que les gymnastes des deux sexes peuvent exécuter avec ou sans costume gymnastique, et pour lesquels on n'a besoin que des barres, du sautoir et du rec, engins qui se trouveront même dans les gymnases les plus dépourvus.

Voici les exercices pour mesurer *la force :*

Basculer, ou fléchir et étendre les bras en appui sur les barres. — E nfléchissant les bras, il faut descendre entièrement à l'appui fléchi, puis se relever doucement à l'appui étendu. Les gymnastes font autant d'extensions de bras qu'ils peuvent.

Les gymnastes faibles font le basculement des bras en appui manuel et pédestre :



Degré inférieur : Basculer des bras en appui manuel et pédestre.

Les gymnastes de force moyenne et forts font le basculement des bras en appui manuel :



Degré moyen et supérieur : Basculer des bras en appui manuel.

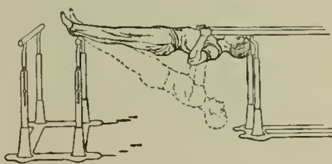
Sauter en hauteur au sautoir de corde. — Le sauteur tient les bras un peu fléchis en avant, prend un élan d'une dizaine de pas, saute d'un pied par-dessus la corde et descend à pieds joints ; le premier saut se fait du pied gauche et le deuxième du pied droit :



Tous les degrés : Sauter d'un pied par-dessus la corde.

Après chaque second saut, on monte la corde de 5 ou de 10 centimètres. Celui qui fait tomber la corde, ne peut recommencer qu'une fois ; s'il accroche une seconde fois, il doit cesser. On ne lui inscrit que la plus grande hauteur des sauts antérieurs exécutés du pied gauche et du pied droit.

Basculer, ou fléchir et étendre les bras en suspension. — Les faibles font la flexion des bras le plus avantageusement aux barres. De l'appui pédestre et de la suspension manuelle, ils fléchissent les bras doucement et entièrement. Ils doivent tenir les jambes constamment bien étendues et ne peuvent pas donner de coups de hanches pour faciliter la flexion des bras :



Degré inférieur : Basculer des bras en suspension manuelle et pédestre.

En fléchissant les bras, les gymnastes mi-forts et forts doivent se soulever jusqu'à toucher de la poitrine le rec, puis ils doivent étendre les bras entièrement. Ils font autant de flexions que possible :



Degré moyen et supérieur : Basculer des bras en suspension manuelle, empoigne palmaire.

Élancer, choquer ou lever un poids de la suspension étendue à l'appui étendu. —



Élancer.



Choquer.

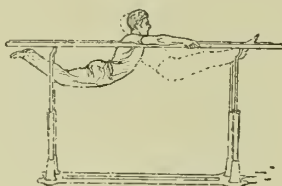


Lever.

Tout gymnaste fait de son mieux par élancer, choquer et lever le poids le plus lourd. On ne lui inscrit que le nombre de kilos du poids élancé, choqué ou levé et de la main gauche et de la main droite.

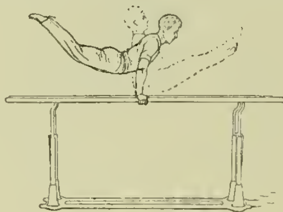
L'Agilité des gymnastes se mesure par les exercices suivants :

Élancer en appui aux barres. — Les faibles font leur élancement en appui des bras supérieurs :



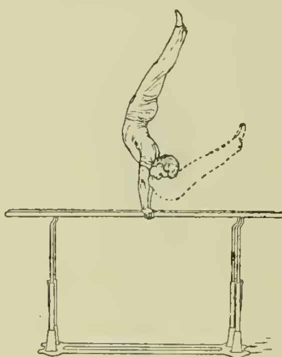
Degré inférieur.

Les gymnastes de force moyenne élancent en appui étendu par demi-cercle :



Degré moyen.

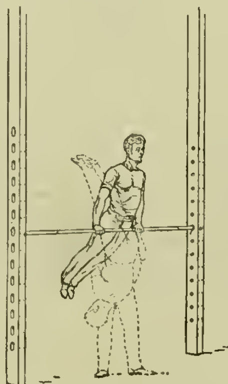
et les gymnastes forts élancent de l'appui étendu à la pose manuelle étendue :



Degré supérieur.

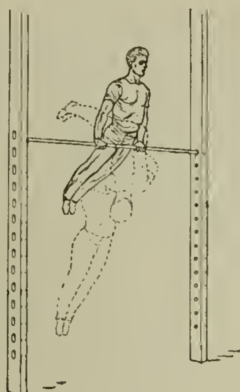
Joute à la course. — De préférence on se sert, pour la course, d'une lice ovale ou ronde d'un pourtour de 200 mètres. Pour la sûreté du mesurage, il est bon d'avoir une montre marquant les dixièmes de seconde. Le nombre des jouteurs qui courent à la fois se règle d'après le nombre des juges. Ils peuvent être à 2, 4 ou 6 jouteurs à la fois.

Tourner de la pose ou de la suspension à l'appui sur le rec. — Les faibles tournent de la pose sur le sol et de la suspension fléchie au rec, à l'appui étendu :



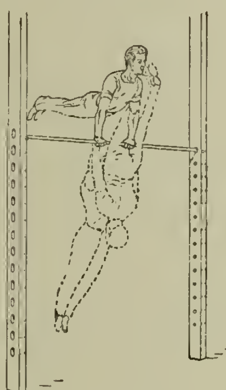
Degré inférieur

Les gymnastes de force moyenne tournent en arrière de la suspension étendue à l'appui étendu :



Degré moyen.

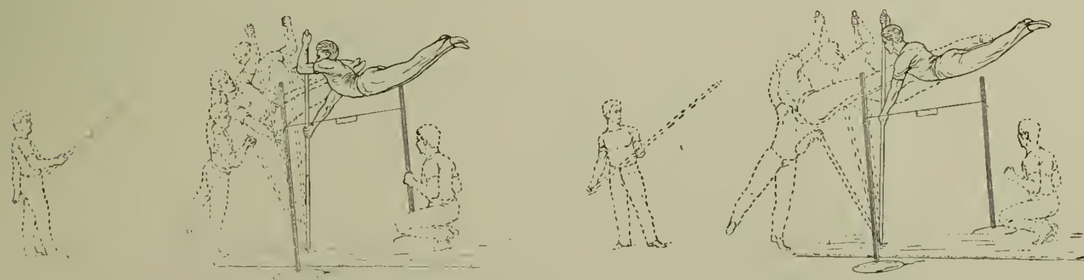
Les gymnastes forts tournent en arrière de la suspension étendue, par appui étendu horizontal momentané, à la pose pédestre sur le sol :



Degré supérieur.

Sauter à la perche en hauteur. — Les gymnastes prennent un élan d'une douzaine de pas. Alternativement du pied gauche et du pied droit ils sautent :

au degré	inférieur	la hauteur	de 0,75 m.
»	moyen	»	» 1,50 m.
»	supérieur	»	» 2,50 m.



A la fin du mesurage, le directeur des exercices dresse, selon les listes spéciales, une liste générale, dans laquelle il classe par degré de force et d'agilité tous les gymnastes, d'après le nombre des points obtenus.

CAHIER DE STATISTIQUE.

Degré moyen.

Nom de l'École,
de la Société, du Régiment.

Juillet 1899.

NOMS DES GYMNASTES	FORCE			AGILITÉ			TOTAL DES POINTS
	BARRES	SAUTOIR	REC	BARRES	SOL	REC	
Soche Albert.	3^2	4^1	5^2	12	16	12	57
Litz François	7^3	6^3	8^2	13	17	11	71

Pour faire savoir au gymnaste s'il a reculé, s'il est resté stationnaire ou combien de progrès il a faits, en général, et spécialement dans quel genre d'exercices, le professeur lui donne un bulletin portant le résultat du mesurage de l'année courante et celui de l'année antérieure, ainsi que la moyenne de la force et de l'agilité comme comparaison. Voici un bulletin :

STATISTIQUE DE LA FORCE.

Degré moyen.

Bulletin du gymnaste : *Monsieur Soche Albert.*

EXERCICES	FORCE MOYENNE	FORCE DU GYMNASTE	
		Juillet 1898	Juillet 1899
Barres. — Appui étendu transversal, jambes étendues et jointes : Fléchir et étendre les bras autant de fois que possible	5 extensions bien faites.	2 extensions mal faites.	4 extensions bien faites.
Sautoir de corde. — Élan de course ; sauter aussi haut que possible, une fois du pied gauche et une fois du pied droit.	115 centimètres. Bien fait.	102 centimètres. Mal fait.	110 centimètres. Bien fait.
Sauter aussi loin que possible, une fois du pied gauche et une fois du pied droit.	300 centimètres. Bien fait.	250 centimètres. Mal fait.	290 centimètres. Bien fait.
Rec. — Suspension étendue latérale antérieure, empoigne palmaire : Fléchir et étendre les bras autant de fois que possible	5 flexions bien faites.	3 flexions bien faites.	6 flexions bien faites.
Poids. — Lever de la main gauche et de la main droite autant que possible.	15 kilos. Bien fait.	10 kilos. Mal fait.	15 kilos. Bien fait.

STATISTIQUE DE L'AGILITÉ.

Degré moyen.

Bulletin du gymnaste : *Monsieur Soche Albert.*

EXERCICES	AGILITÉ MOYENNE	AGILITÉ DU GYMNASTE	
		Juillet 1898	Juillet 1899
Barres. — Appui étendu transversal, jambes étendues et jointes : Élancer transversalement en $^2/_5$ de cercle, 10 élancements	Passablement.	Passablement.	Bien fait.
Sol. — Joute à la course : 200 mètres parcourus en	45 secondes.	49 secondes.	42 secondes.
Rec. — Suspension étendue latérale, empoigne dorsale, jambes étendues et jointes : Élancer de la suspension à l'appui étendu latéral antérieur en tournant en arrière	Passablement	Mal fait.	Bien fait.
Saut à la perche. — Sauter d'1 pied par suspension et appui, en hauteur d'1,50 m.	Passablement.	Bien fait.	Bien fait.

On peut dresser la statistique dans une leçon ordinaire, dans une séance publique ou durant une fête ; enfin tout gymnaste peut mesurer lui-même sa force et son agilité dans chaque séance gymnastique, ce qui produit l'émulation la plus grande que l'on puisse obtenir, une émulation qui se renouvelle à chaque exercice et qui encourage constamment au travail. Cette statistique n'est pas seulement un encouragement pour les gymnastes les plus forts et les plus agiles, mais bien pour tous les gymnastes sans exception, quel que soit leur degré de force ou d'agilité. Elle permet de calculer tous les six mois ou tous les ans la force et l'agilité gagnées, soit dans les écoles, soit dans l'armée, soit dans les sociétés, et de mesurer les bienfaits de la gymnastique ; elle les démontre par des chiffres.

Toutes les écoles, toutes les sociétés, tous les régiments pourraient envoyer les résultats de leurs mesurages au bureau de la statistique du pays. Ces résultats, publiés en un tableau synoptique, exerceraient la plus grande influence sur l'éducation physique, intellectuelle et morale de la population.

EXERCICES LIBRES ET AVEC INSTRUMENTS

Le sol est l'engin naturel sur lequel tout le monde se meut journellement. Dans les occupations journalières, les uns font des exercices libres, d'autres des exercices aux engins, d'autres encore travaillent avec des outils ou des instruments.

A côté de leur utilité générale, les instruments ont encore une raison d'être spéciale :

En maniant les instruments, les élèves se familiarisent avec les outils et les installations qu'ils trouveront plus tard dans le métier, la profession, la carrière qu'ils auront choisie. Nos massues et nos haltères ne représentent-elles pas les outils à manche court : marteau, truelle, tenailles, etc.? Nos gros poids sont bien des fardeaux que nous apprenons à retenir, à porter et à transporter ; notre canne remplace le fouet, l'épée, le sabre ; et notre bâton rappelle tous les outils à long manche : la hache, la pioche, la pelle, la bêche, le rateau, la lance, le fusil, etc.

Par nos exercices libres, nous enseignons aux gymnastes un maintien correct, qui les préserve des fausses attitudes, causes des déviations de la taille et de toutes sortes de maladies ; nous leur enseignons aussi à bien marcher, courir, sautiller, sauteler, sauter et danser, élancer, tourner, tournoyer, pousser, frapper, basculer, lever et porter, jeter et prendre, tirer et pousser : maintiens et mouvements utiles et nécessaires dans la pratique quotidienne des métiers, des arts et des sciences.

En outre, par nos exercices libres et avec instruments nous donnons aux gymnastes le moyen de s'exercer partout et toujours, même s'ils n'ont pas d'engins à leur disposition. Ils peuvent donc entretenir constamment la force et l'agilité, qui leur facilitent l'exécution de leurs travaux journaliers.

DES ESPÈCES D'EXERCICES LIBRES ET AVEC INSTRUMENTS.

L'ensemble de tous les exercices d'un même caractère constitue une espèce d'exercices. Les exercices libres et avec instruments contiennent les espèces suivantes :

1° Maintenir.	7° Basculer.	13° Sauteler.
2° Élancer.	8° Aller à fond.	14° Sauter.
3° Arquer.	9° Tourner.	15° Danser.
4° Tournoyer.	10° Marcher.	16° Lever et porter.
5° Pousser.	11° Courir.	17° Jeter et prendre.
6° Frapper.	12° Sautiller.	18° Tirer et pousser.

Toutes ces espèces d'exercices peuvent être exécutées :

1° en pose pédestre verticale, diagonale ou horizontale,
2° en couché,
3° en assis,
4° en pose genouillère,
5° en appui manuel et pédestre,
6° en pose manuelle et pédestre,
7° en pose dorsale, pectorale, testale ou brachiale verticale,
8° en appui brachial ou manuel vertical, diagonal ou horizontal,
9° en pose manuelle verticale, diagonale ou horizontale.

Les exercices en pose pédestre, en appui manuel et pédestre seront exécutés sur le plancher, tandis que les autres maintiens du corps le seront sur la natte.

On ne fait que rarement ou passagèrement les exercices en couché, en assis ou en pose genouillère ; on travaille le plus souvent en poses pédestres.

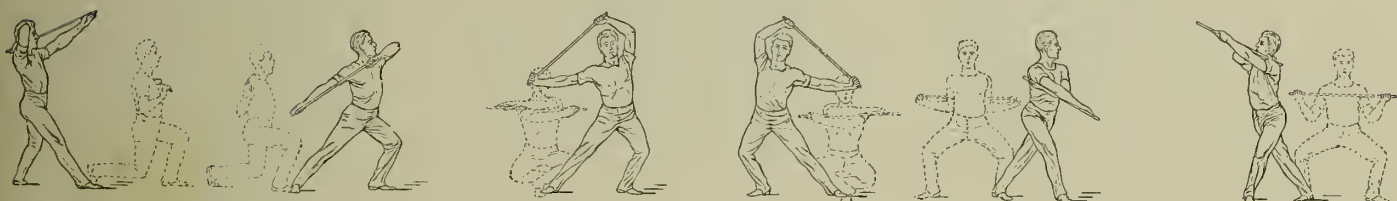
MAINTENIR.

Les maintiens du corps sont des exercices où tous les membres sont tenus immobiles pendant 1 à 10 secondes. Il y a trois sortes de maintiens, savoir :

1° des maintiens simples, que l'on prend directement en quittant la pose de départ, pour les garder pendant 6 à 10 temps, après lesquels on revient à la pose de départ :



Maintiens de 2 membres en direction égale.



Maintiens après l'à-fond.

2° des maintiens intercalés, qui ont lieu entre deux ou plusieurs mouvements. On ne les garde que pendant 1, 2 ou 3 temps :



Maintiens entre deux mouvements.

3° des pyramides, où tous les gymnastes par leur groupement représentent un ou plusieurs corps géométriques. Il y a cinq variétés de pyramides, savoir :

a. des pyramides pointues :



b. des pyramides plates :



c. des pyramides rondes :





d. des pyramides ou poses plastiques :



e. des pyramides symboliques :



Degré inférieur.

Faire faire à nos gymnastes des maintiens d'un seul membre, ce serait les ennuyer. Pour éviter l'ennui nous leur faisons maintenir 2, 3 ou plus de membres à la fois.



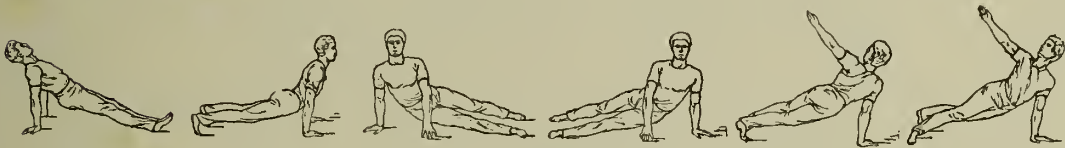
Maintenir 2 membres en poses étendues.



Maintenir l'à-fond : mouvoir le tronc et la tête avec maintiens fléchis des bras, puis basculer alternativement des jambes avec maintiens étendus des bras en direction inverse.



Maintenir la pose genouillère avec maintiens fléchis des bras.



Maintenir le corps en appui manuel et pédestre.

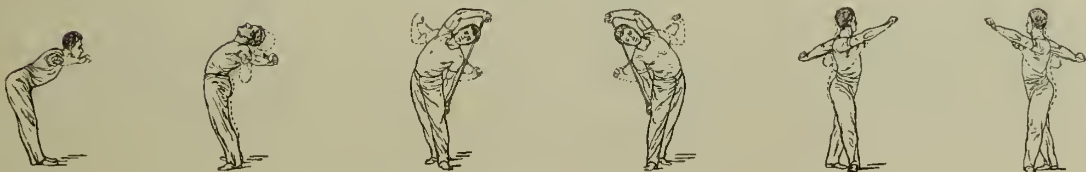


Maintenir le corps en pose manuelle et pédestre.

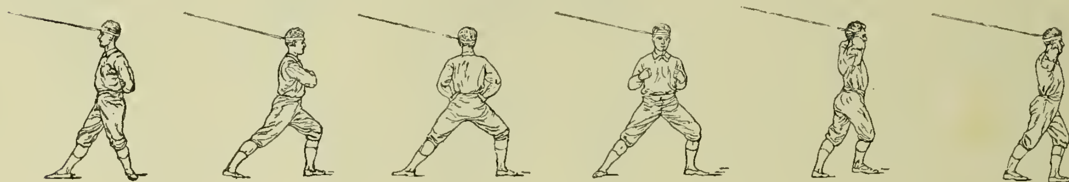
Degré moyen.



Maintenir tous les membres en poses étendues et fendues.



(*Cordes élastiques*). Poses étendues et fendues : Maintenir la tête et le tronc avec mouvements des bras.



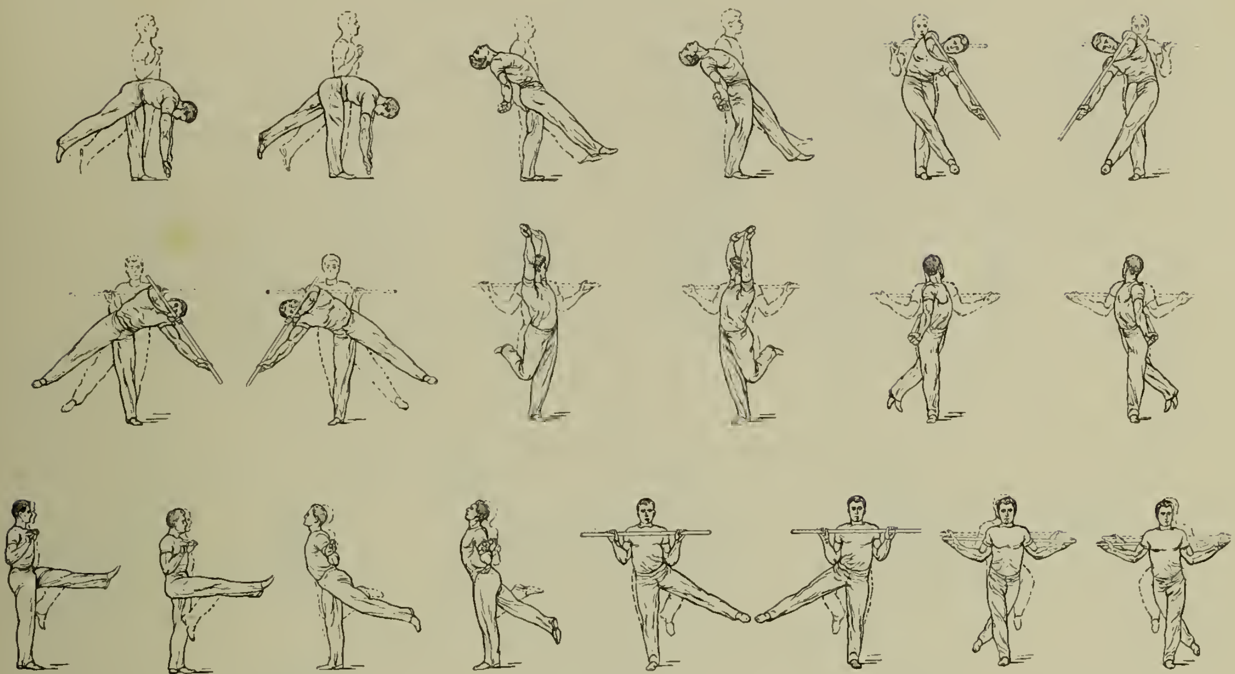
(*Cordes élastiques*). Maintenir les membres en à-fond vertical.



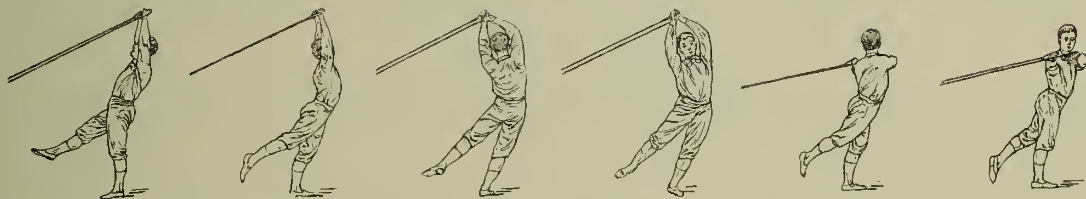
Maintenir les membres après le frappement en à-fond diagonal.



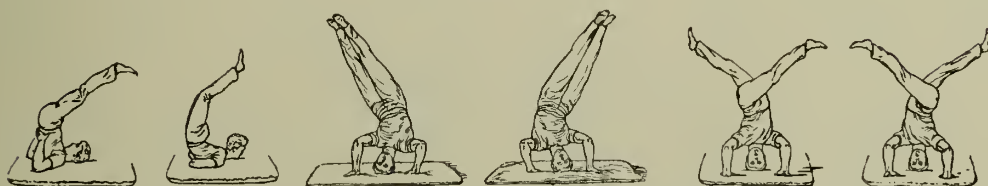
Maintenir les membres en à-fond entre deux mouvements.



Maintiens en pose d'1 pied avec mouvements des membres libres.



(*Cordes élastiques*). Maintenir les membres en pose d'1 pied.

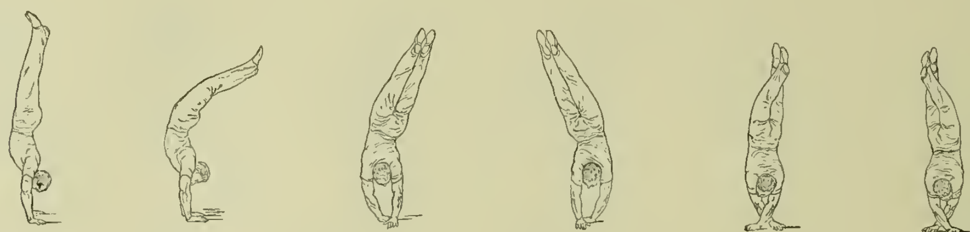


Maintenir les membres en pose dorsale, pectorale, testale ou brachiale (inférieure) verticale.

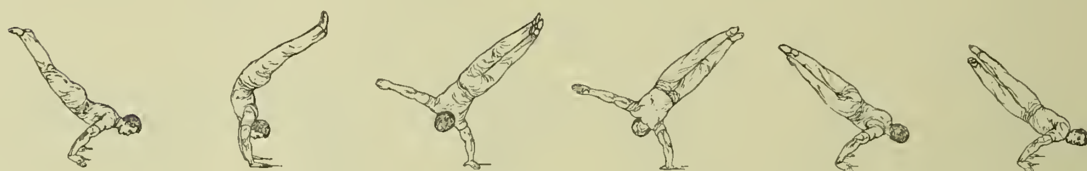
Degré supérieur.



Maintien en appui brachial horizontal.



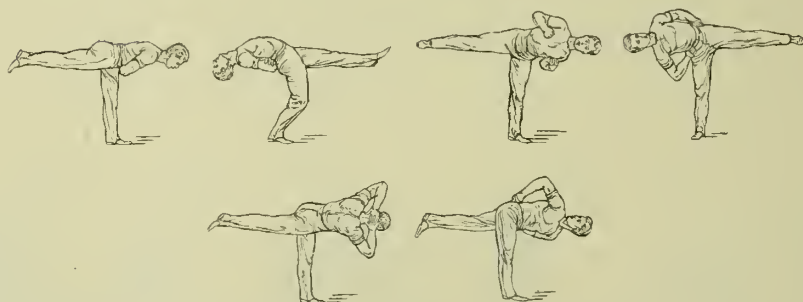
Maintiens en poses manuelles étendues verticales.



Maintiens en poses manuelles étendues diagonales.



Maintiens en appui manuel horizontal.



Maintiens en pose étendue (mi-fléchie ou fléchie) horizontale d'1 pied.



Maintiens en poses manuelles étendues horizontales.

ÉLANCER.

Élancer est un mouvement qui se fait rapidement *en ligne droite*. On peut élancer un seul ou plusieurs membres à la fois. On élance un poids ou tel autre objet dans une direction quelconque : on l'élance de la suspension à l'appui :



Élancer d'1 main, 1 poids de la suspension étendue à l'appui étendu.

Un gymnaste s'élance en courant, en sautant, il s'élance d'une attitude à une autre :



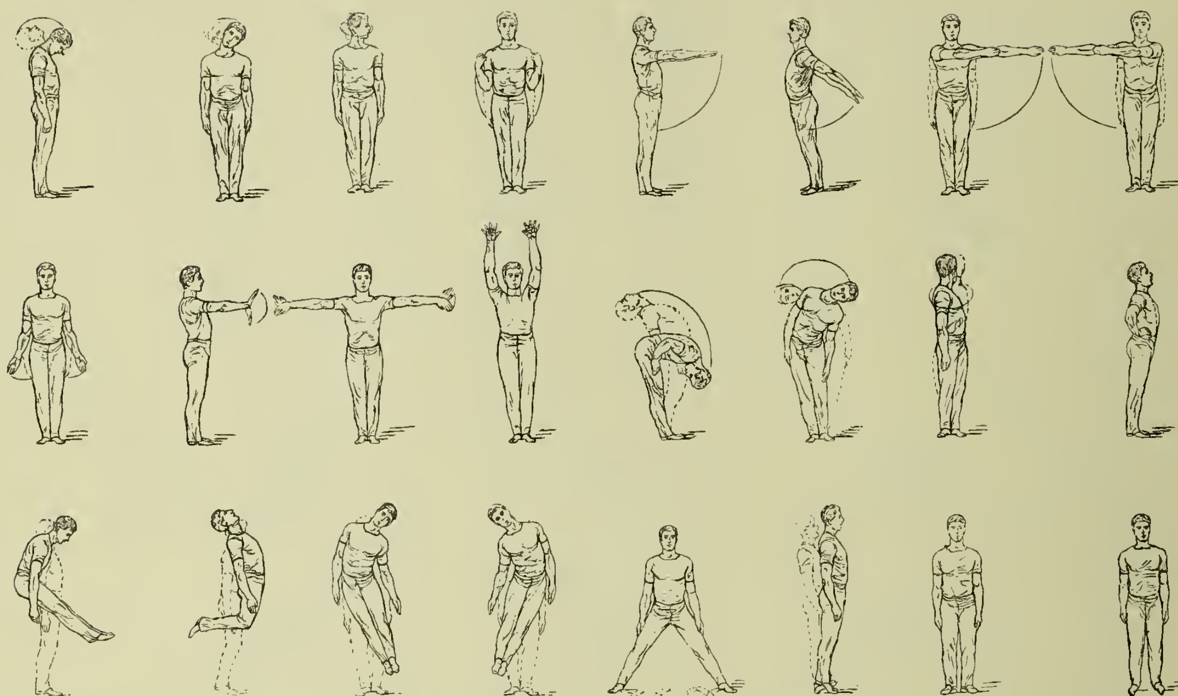
Changer, en élançant, l'appui manuel et pédestre.

Degré inférieur.

Voici quelques séries d'élancements alternatifs et simultanés à exécuter d'après la 1re gamme :



Série d'élancements alternatifs en 24 exercices.



Série d'élancements simultanés en 24 exercices.



Série d'élancements simultanés des bras et alternatifs des jambes en 19 exercices.



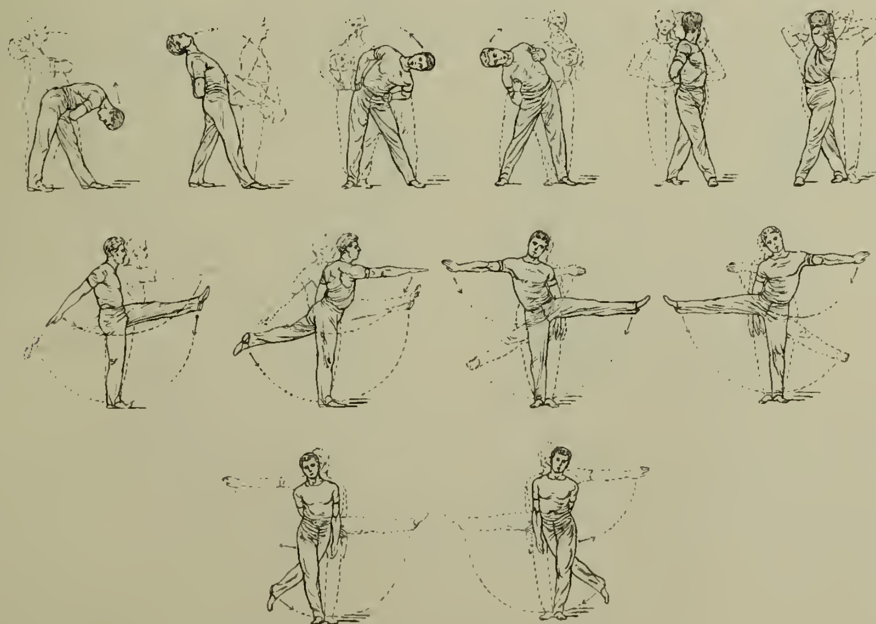
Série d'élancements simultanés en 18 exercices.

Degré moyen.

Le nombre d'exercices des séries précédentes peut être condensé en 12 de la manière suivante : On combine

en 3 les 6 exercices de la tête, des yeux et du tronc,
» 1 » 2 » des jambes et des bras inférieurs,
» 4 » 8 » » » » supérieurs,
» 2 » 4 » des mains et des pieds,
» 1 » 2 » du tour des bras et des jambes,
» 1 » 2 » des poumons et des doigts.

Pour obtenir ces 12 exercices on travaille le mieux de 2 membres gauches de la partie supérieure du corps alternant avec 2 membres droits de la partie inférieure, comme le montre la série suivante :



Élancements alternatifs de 4 membres.

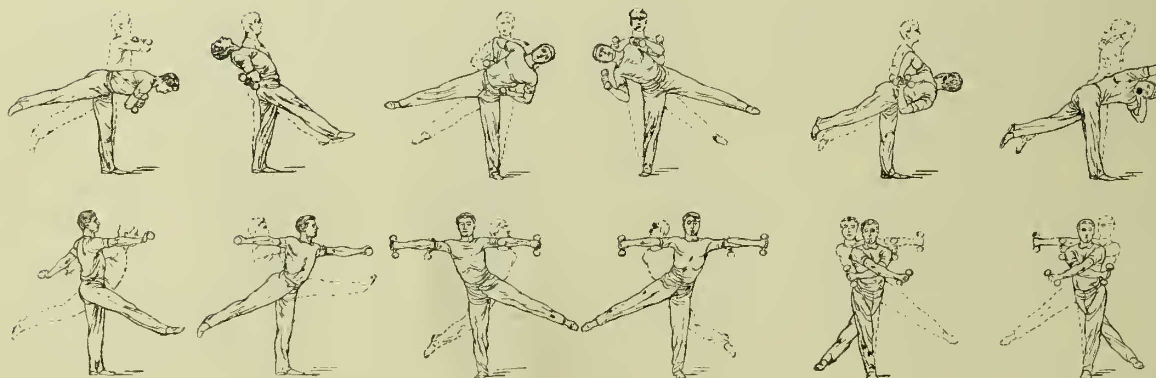
Voici la série précédente exécutée simultanément de 4 membres :



Élancements simultanés de 4 membres.

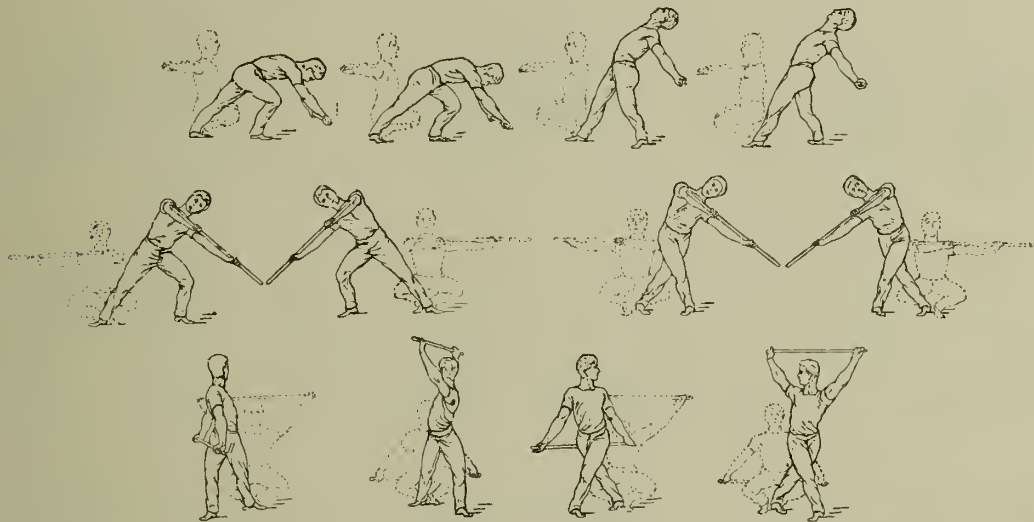


Élancements alternatifs de 2 membres inégaux.



Élancements alternatifs de 2 membres en pose d'1 pied.

On peut condenser le nombre des séries précédentes en 8 ou 6 exercices par série. Les séries suivantes de 6 exercices contiennent 2 ou 3 espèces, savoir :



Maintien primitif : Pose fléchie et jointe, bras étendus.
Ex. préliminaire : *1re espèce :* Marcher à-fond avec
Ex. principal : *2e* » élancement simultané des bras.
Ex. final : Marcher à la pose primitive.



Maintien primitif : Pose étendue et jointe, bras le long du corps.
Ex. préliminaire : *1re espèce :* Marcher à-fond avec mouvements fléchis des bras.
Ex. principal : *2e* » Élancer un bras et une jambe en une direction quelconque, puis en direction inverse.
Ex. final : Revenir à la pose primitive.



Maintien primitif :		Pose étendue et jointe, bras descendus.
Ex. préliminaire :	1re espèce :	Marcher aux poses étendues et fendues puis basculer aux poses fléchies et fendues, maintiens fléchis des bras.
Ex. principal :	2e »	Marcher à-fond en élançant 1 bras.
»	3e »	Élancer 1 jambe avec maintiens fléchis des bras.
Ex. final :		Reprendre la pose primitive.

Degré supérieur.

Toute série d'élancements du degré supérieur doit contenir au moins une espèce d'exercices en appui ou en pose du degré supérieur comme exercice principal.

ARQUER.

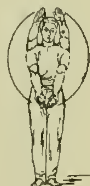
Arquer veut dire : Décrire un arc de cercle ou un demi-cercle par un ou plusieurs membres de notre corps. En tenant le membre horizontalement, diagonalement ou verticalement dans n'importe quelle direction, on peut arquer



vers le bas,



vers le haut,



en dehors,



en dedans.

On peut arquer avec élan, avec secousse ou lentement

Degré inférieur.

Pour les gymnastes du degré inférieur, nous faisons suivre ici une série de 24 exercices arqués alternatifs vers le bas :

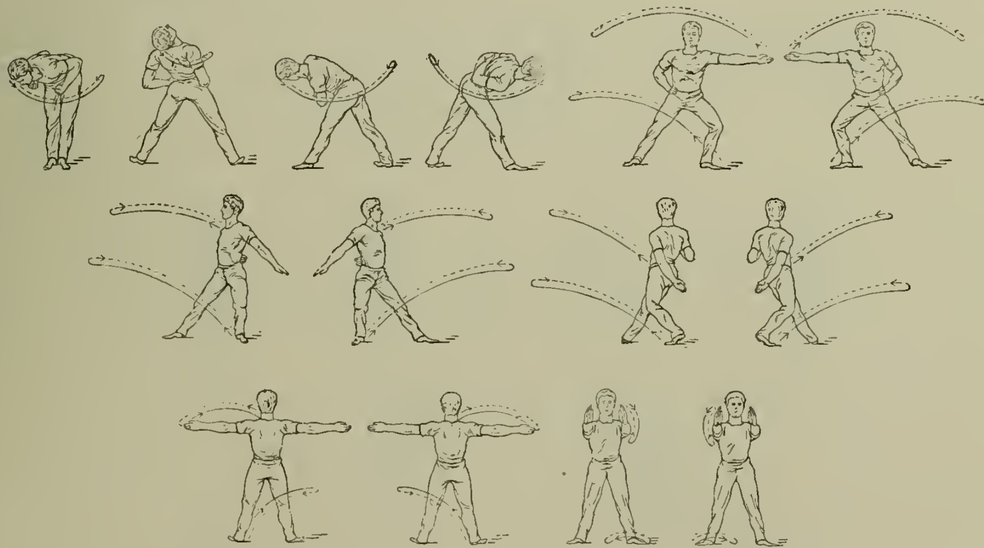


Série d'arquements alternatifs vers le bas en 24 exercices.

Nous laissons le soin au professeur de faire exécuter la série précédente en arquant vers le haut, en dehors ou en dedans alternativement, successivement ou simultanément.

Degré moyen.

En travaillant d'après la 2e gamme, on peut ramener le nombre des exercices de la série précédente à 14, que voici :



Série d'arquements simultanés vers le haut en 14 exercices.

Les exercices de jambes de cette série peuvent être exécutés en basculant de la jambe portante. Exécutée avec le baton, elle devient très belle.

Montrons encore quelques séries combinées de 2 ou plusieurs espèces :



Maintien primitif : Pose fléchie, bras descendus.
Ex. préliminaire : *1re espèce :* Marcher à fond en
Ex. principal : *2e* » arquant des bras simultanément vers le haut.
Ex. final : Marcher à la pose fléchie.



Maintien primitif : Poses fléchies et fendues, bras tenus dans toutes les directions.
Ex. préliminaire : *1re espèce :* Basculer des jambes.
Ex. principal : *2e* » Frapper en arquant vers le haut.
Ex. final : Basculer au maintien primitif.



Maintien primitif : Poses fendues et étendues, bras descendus.
Ex. préliminaire : *1re espèce :* Marcher à fond.
Ex. principal : *2e* » Arquer vers le haut.
Ex. final : Marcher au maintien primitif.

Degré supérieur.

Au degré supérieur, il n'y a que quelques séries d'arquements, dont nous montrons la suivante :



Arquer de la pose verticale sur 1 pied à la pose horizontale.

TOURNOYER.

Tournoyer veut dire : décrire plusieurs cercles à l'aide d'un membre quelconque de notre corps. Les tournoiements se font :

1° à grands cercles ou à mouvements entiers en forme de roue ;
2° à petits » » » partiels » d'entonnoir ;
3° à grands doubles cercles, en forme de 8 ;
4° à petits » » »
5° à grandes spirales ;
6° à petites »

On peut tournoyer alternativement, simultanément ou successivement dans toutes les directions d'un plan vertical, diagonal ou horizontal, en avant, en arrière, à gauche ou à droite, ou bien diagonalement en avant ou en arrière.

Par rapport à 2 membres inverses, on peut tournoyer



en dedans

ou bien



en dehors.

D'un seul membre on tournoie



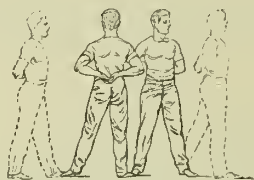
à gauche

ou bien



à droite.

Dans les mêmes directions on peut tournoyer aussi de plusieurs membres ou du corps :



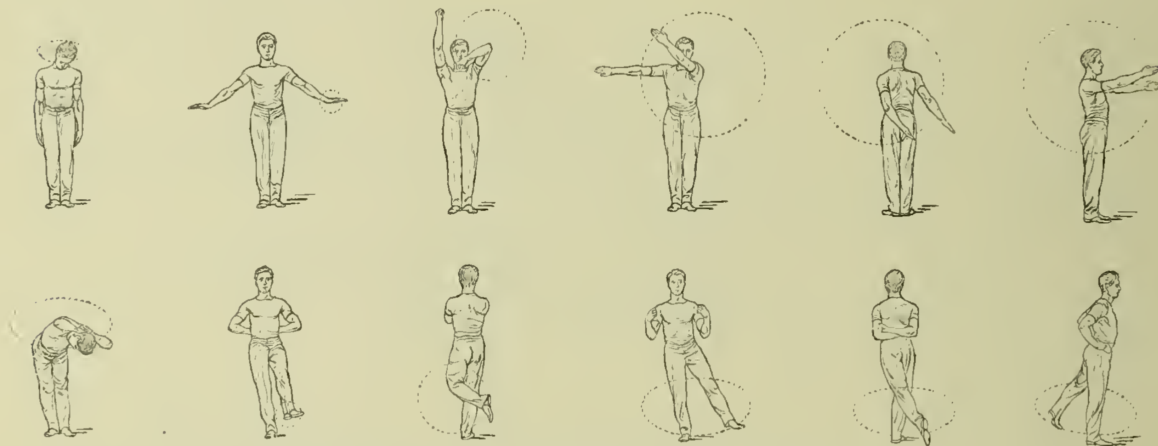


à gauche ou bien à droite.

Celui qui moud du café en tournant la manivelle soit de la main droite, soit de la gauche, tournoie *à droite ;* en direction inverse il tournoie *à gauche.* Il en est de même de n'importe quel membre. Si les gymnastes doutent de la direction du tournoiement, ils n'ont qu'à se représenter leur moulin à café pour être renseignés aussitôt.

Degré inférieur.

Nous faisons suivre ici une série de *tournoiements* en 24 exercices à exécuter en pose des 2 pieds ou d'un seul :



Tournoyer un membre en dedans puis en dehors.

Degré moyen.

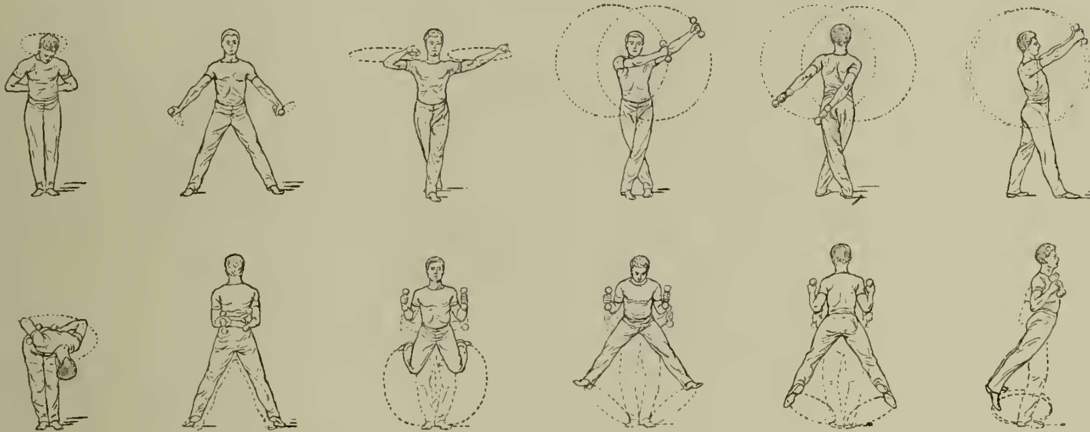
Condensée d'après la 2[e] gamme, la série précédente en tournoyant alternativement se ramène à 12 exercices :



Tournoyer alternativement un membre en dedans et en dehors.

Le tournoiement des bras supérieurs de la 5e figure de cette série ne doit pas se faire toujours dans la même direction (à moins de marcher ou de sauter par-dessus le bâton) : il faut exécuter un tournoiement en arrière et le suivant en avant.

Voici une série de tournoiements *simultanés* des bras et des jambes :



Tournoyer simultanément des bras puis des jambes.

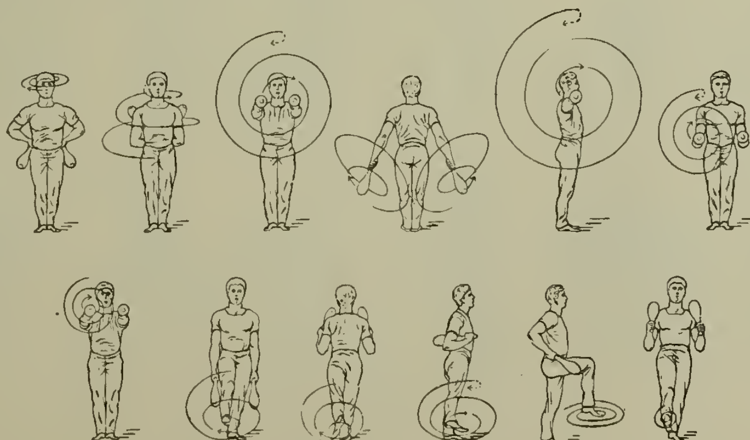
Le double cercle se prête bien à l'exécution des tournoiements en lignes diagonales. Nous donnons ici une série de tournoiements *successifs* en doubles cercles ou en forme de 8 :



Tournoyer successivement en doubles cercles.

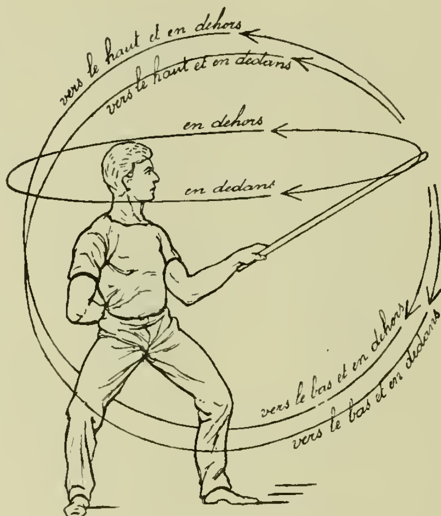
Le tournoiement des jambes supérieures de la série précédente se fait en sautillant d'un pied à l'autre, de manière à décrire des 2 jambes un tournoiement en forme de 8.

Composons encore une série de tournoiements simultanés pour les bras et alternatifs pour les jambes, en *spirale* et contre-spirale :



Tournoyer en spirale et contre-spirale.

Les tournoiements que nous faisons avec la canne, le bâton et les massues avant ou après un frappement, sont nommés *moulinets*. Tout en restant du domaine de la gymnastique, ils forment les exercices préliminaires de l'escrime, la transition de la gymnastique à l'escrime.



Les moulinets seront exercés avec les frappements.

POUSSER.

Pousser veut dire : Porter un coup de main ou de pied en ligne droite par une brusque extension du bras ou de la jambe. On peut également pousser du coude, du genou, de la tète ou du tronc.

Degré inférieur.

Voici une série de pulsions *alternatives* en pose pédestre étendue et jointe :



Pulsions alternatives.

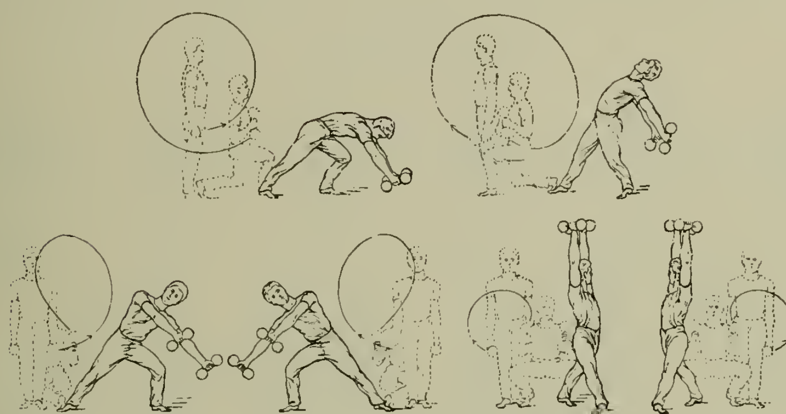
Degré moyen.

Laissant le soin au professeur de ramener la série précédente à 12 exercices, nous montrons ici une série de 2 espèces :



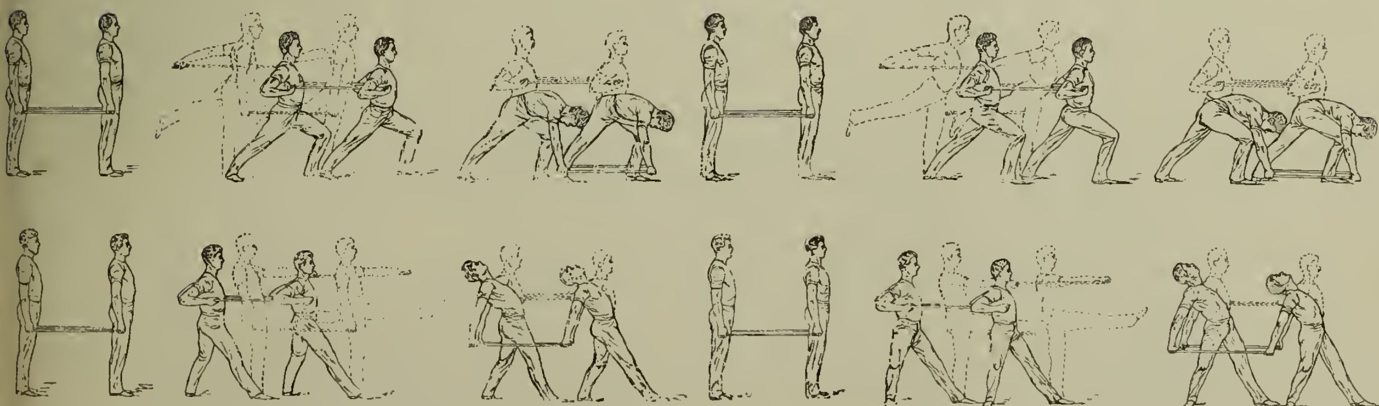
Élancer et pousser.

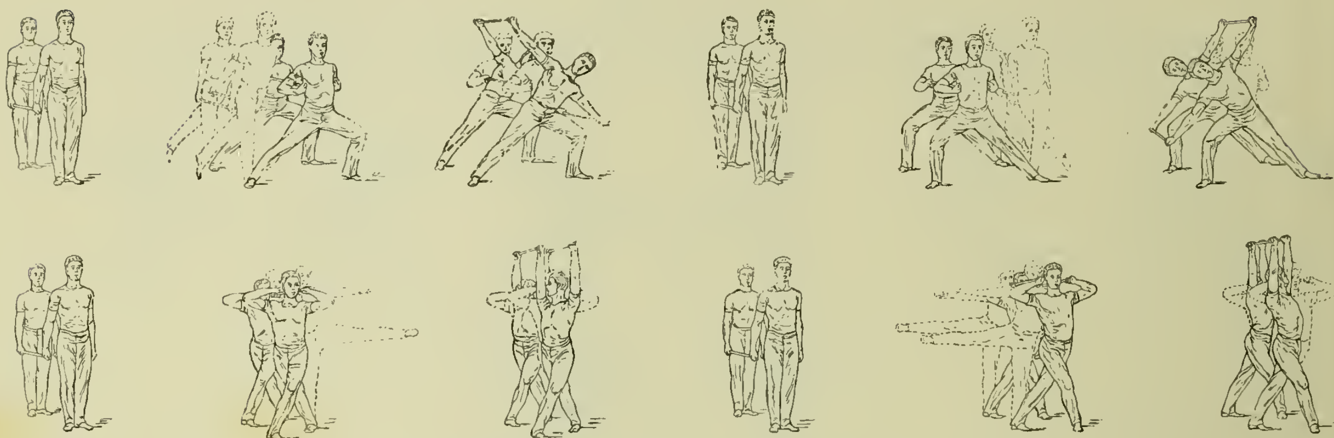
Voici une série de 3 espèces :



Maintien primitif :			Pose étendue et jointe, bras descendus.
Ex. préliminaire :	*1re espèce :*		Tournoyer en marchant aux poses fléchies et fendues.
Ex. principal :	2e	»	Marcher à fond.
»	3e	»	Pousser simultanément des mains.
Ex. final :			Marcher à la pose primitive.

La série suivante contient 3 espèces :





		Maintien primitif :	Pose étendue et jointe, bras descendus.
Ex. préliminaire :	*1re espèce :*		Élancer.
Ex. »	*2e* »		Marcher à fond.
Ex. principal :	*3e* »		Pousser.
Ex. final :			Marcher à la pose primitive.

Degré supérieur.

A ce degré-ci, nous nous servons des pulsions manuelles et pédestres comme exercices préliminaires de la boxe. Voici une série de pulsions manuelles combinées avec l'à-fond :



Marcher à fond et pousser.

FRAPPER.

Frapper veut dire : Porter un coup de main ou de pied en ligne arquée par une brusque extension du bras ou de la jambe. On peut également frapper du coude ou du genou, de la tête ou du tronc. Voici la manière de frapper :

Avant le frappement de la tête ou du tronc

en avant, il faut tenir la tête ou le tronc fléchis obliquement en avant,
en arrière » » » » » » en arrière,
à gauche » » » » » » en avant à gauche,
à droite » » » » » » » à droite.

Pour frapper de la main

en avant, il faut tenir le bras levé et la main près de l'oreille,					
en arrière,	»	»	»	»	de l'épaule,
à gauche (de la main gauche), il faut tenir le bras levé et la main près de l'épaule droite,					
à droite (de la main droite),	»	»	»	»	» gauche,
en haut,	»	»	»	»	la nuque,
en bas,	»	»	»	»	l'épaule.

Pour frapper du pied gauche

en avant, il faut d'abord élancer le genou en avant et le pied latéralement à gauche,						
en arrière,	»	»	»	en arrière	»	en haut,
à gauche,	»	»	»	à gauche	»	en arrière,
à droite,	»	»	»	à droite	»	en avant,

et pour frapper du pied droit

en avant, il faut d'abord élancer le genou en avant et le pied latéralement à droite,						
en arrière,	»	»	»	en arrière	»	en haut,
à droite,	»	»	»	à droite	»	en arrière,
à gauche,	»	»	»	à gauche	»	en avant.

Degré inférieur.

La série suivante de frappements *alternatifs* est composée d'après la 1re gamme, en 16 exercices à exécuter en pose étendue et jointe :



Frapper alternativement.

Degré moyen.

Le professeur combinera bien la série précédente d'après la 2e gamme, en 12 exercices.

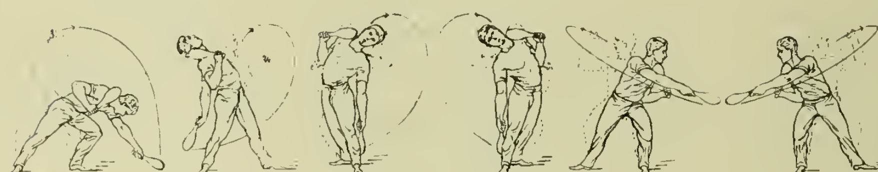
Nous faisons suivre ici quelques séries de frappements manuels ou pédestres en arquant ou en tournoyant :



Marcher à fond et frapper en arquant.



Marcher à fond et frapper en tournoyant.



Basculer et frapper d'1 main en arquant.



Basculer et frapper d'1 main en tournoyant.



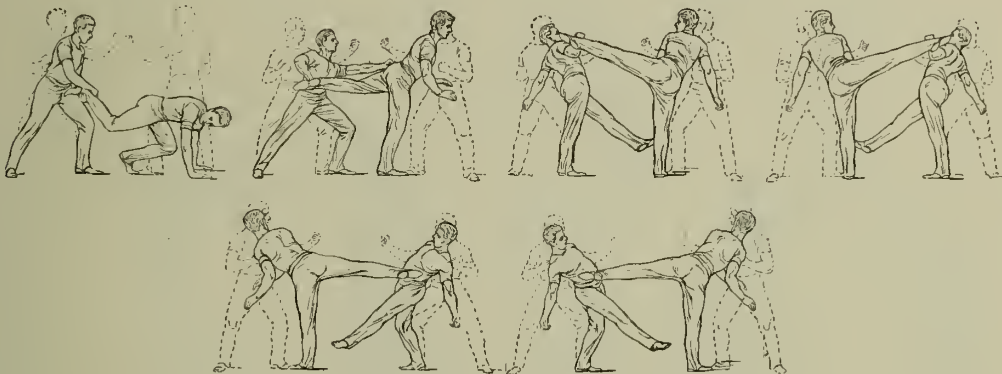
Basculer et frapper des mains en arquant.



Basculer et frapper des mains en tournoyant.

Degré supérieur.

Comme exercices préliminaires de la boxe, nous donnons ici une série de frappements pédestres combinés avec le basculement des jambes et la pulsion manuelle ou pédestre :



Pulsion manuelle et pédestre.

BASCULER.

Basculer se dit d'un mouvement d'abaissement du corps produit par la flexion des jambes (en pose pédestre) ou des bras (en appui ou en pose manuelle) suivi d'un mouvement de relèvement du corps obtenu par l'extension des jambes ou des bras.

L'espèce basculer a la particularité de ne donner que 6 exercices par série, à tous les degrés. Au moyen de ces exercices exécutés en pose pédestre, on travaille la moitié inférieure du corps, soit les hanches, les jambes supérieures et inférieures ainsi que les pieds et les orteils. Dans chaque degré il n'y a que quelques séries de basculements pour le développement de la moitié supérieure du corps, savoir le basculement des bras en appui manuel et pédestre, en appui ou en pose brachiale et manuelle. Par conséquent la moitié supérieure du corps doit être travaillée par des exercices d'une autre espèce, des maintiens, des élancements, des arquements, etc.

Les basculements présentent une variété spéciale de direction, l'abaissement et le relèvement ou le mouvement du corps vers le haut et vers le bas ; le professeur en profitera pour varier son enseignement. Il peut faire exécuter

1) l'abaissement par tous les élèves à la fois, et

2) » » les gymnastes, les rangs, les colonnes impairs et en même temps le relèvement par les gymnastes, les colonnes ou les rangs pairs.

Degré inférieur.

Les séries suivantes de basculements, composées d'après la 3me gamme, contiennent chacune deux espèces d'exercices :



Basculer des jambes avec élancement des bras en direction égale ou inverse.



Poses fendues : Basculer et élancer.



Basculer des bras avec maintiens des jambes.



Basculer des bras avec maintiens libres d'1 jambe.

Degré moyen

Voici quelques séries de basculements de 2 ou 3 espèces :



Ex. préliminaire : *1re espèce :* Maintiens fléchis des bras.
Ex. principal : 2e » Basculer des jambes.



Ex. préliminaire : *1re espèce :* Élancer des bras en direction égale.
Ex. principal : 2e » Basculer des jambes.



(Cordes élastiques). Ex. préliminaire : *1re espèce :* Maintenir l'appui manuel étendu.
Ex. principal : 2e » Basculer alternativement des jambes.



Maintien primitif : Pose étendue et jointe, bras descendus.
Ex. préliminaire : *1re espèce :* Basculer à la pose fléchie, maintiens fléchis des bras.
Ex. principal : » des jambes en poses pédestres avec élancements des bras, puis
» » » des bras en appui manuel et pédestre, avec maintiens des jambes.
Ex. final : » à la pose primitive.



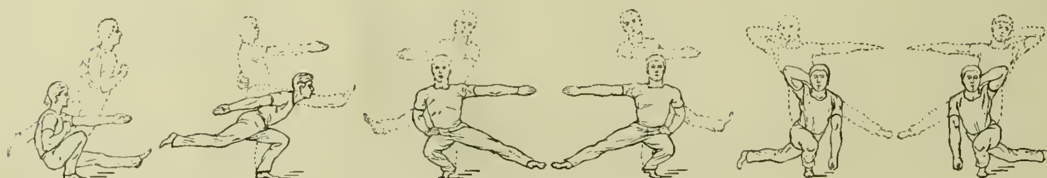
Maintiens primitifs : Poses étendues et fendues, bras étendus en direction égale.
Ex. préliminaire : *1re espèce :* Élancer et tournoyer des bras avec mouvements du tronc et de la tête.
Ex. principal : *2e* » Basculer des jambes aux poses fléchies et fendues.
» » » alternativement des jambes, des poses fléchies et fendues, par poses fléchies et tendues aux mêmes poses.
Ex. final : Basculer des jambes aux maintiens primitifs.



Basculer d'1 jambe avec maintiens fléchis des bras et mouvements de la jambe libre.



Basculer d'1 jambe avec maintiens des bras et de la jambe libre.



Pose d'1 pied : Basculer et élancer.

Degré supérieur.

Voici une des rares séries de basculements pour les gymnastes forts :



Maintien primitif : Pose étendue et jointe, bras descendus.
Ex. préliminaire : *1re espèce :* Basculer, par pose fléchie, à l'appui vertical, diagonal ou horizontal.
Ex. principal : » de cet appui à la pose brachiale ou manuelle.
Ex. final : » de la pose, par appui, au maintien primitif.

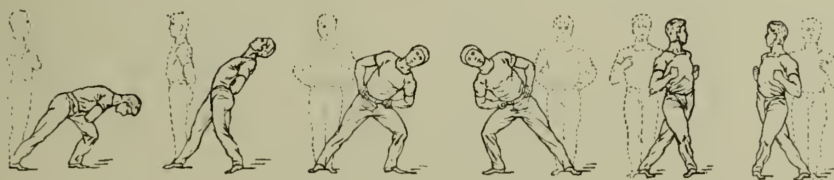
ALLER A FOND.

Aller à fond veut dire : Faire un pas dans une direction quelconque en écartant une jambe et en fléchissant l'autre, tout en *déplaçant le haut du corps* d'une ou de deux longueurs de pas.

On peut marcher ou sautiller à fond :

1) de la pose étendue ou fléchie et jointe,
2) » » » fendue transversalement, pied gauche en avant,
3) » » » » » » droit »
4) » » » croisée, jambe droite devant la gauche,
5) » » » » » gauche » droite,
6) » » » fendue latéralement.

On marche à fond en ligne droite :



ou bien en lignes obliques :



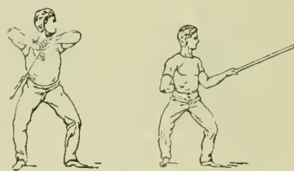
La pose fléchie et fendue transversalement est nommée
garde gauche, lorsque le pied gauche se trouve en avant, et
garde droite, » » droit » »



Garde gauche de boxe.



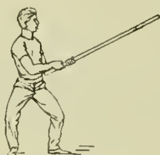
Garde droite d'haltères.



Gardes gauches de canne.



Gardes droites de canne.



Garde gauche de bâton pour les frappements.



Garde droite de bâton pour les pulsions.

Dans chacune de ces poses on peut marcher à fond en avançant le pied antérieur : petit à-fond ; ou bien en avançant le pied postérieur : grand à-fond.



Petit à-fond



Grand à-fond.

En marchant à fond dans une direction quelconque, on garde le pied postérieur posé à plat sur le sol et tourné en dehors (en équerre avec le pied antérieur), et on n'en soulève pas même le bord extérieur ; en même temps on étend entièrement la jambe postérieure tout en fléchissant la jambe antérieure à peu près à angle droit, et en tenant le genou un peu en dehors.

Aux premiers essais des à-fond, les élèves posent mal les pieds, soulèvent le bord extérieur du pied postérieur, ou bien se dressent sur la pointe du pied, et fléchissent la jambe postérieure. Le professeur corrigera ces fautes jusqu'à ce que, peu à peu, tous les élèves parviennent à faire les à-fond d'une manière juste et leste.

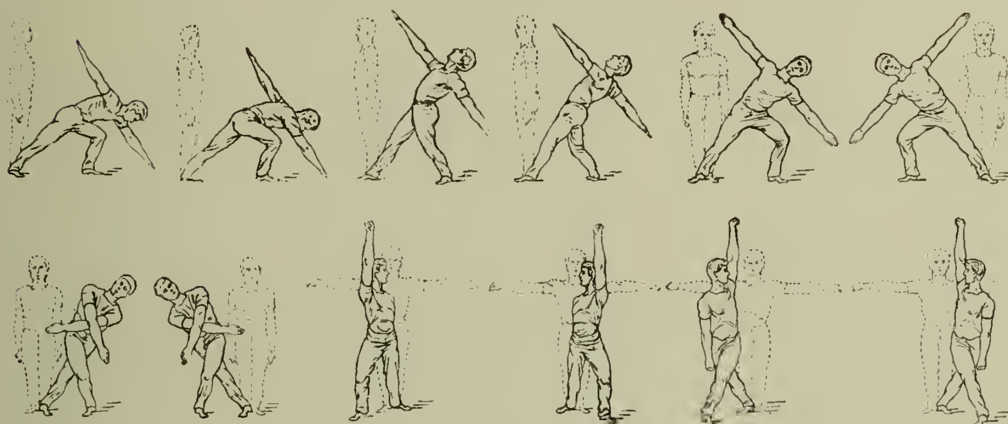
Ce sont les membres de la moitié inférieure du corps qui sont exercés par les à-fond. Afin d'exercer en même temps les membres de la moitié supérieure, nous devons combiner les à-fond avec d'autres espèces d'exercices, comme les basculements.

Degré inférieur

Au degré inférieur, on exercera les petits à-fond plutôt comme de grands pas, faits d'abord sur place, ensuite en marchant dans toutes les directions :



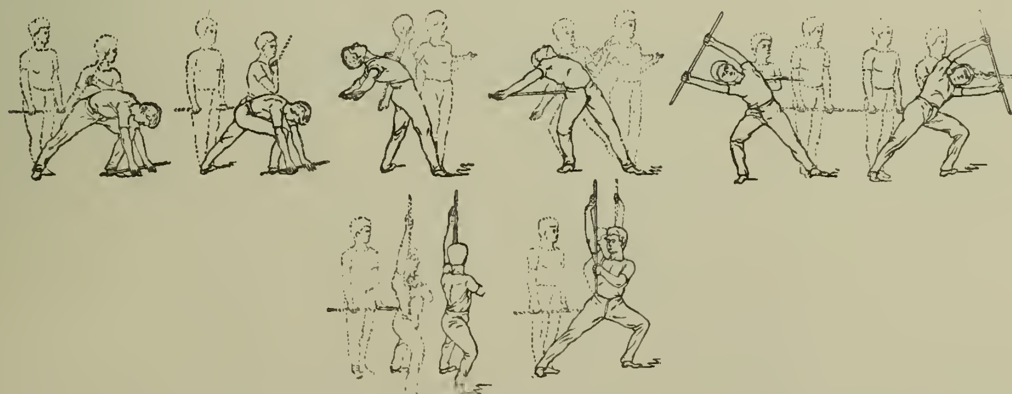
Marcher à fond avec maintiens fléchis des bras.



Marcher à fond avec mouvements inverses des bras.

Degré moyen.

Au degré moyen, le petit et le grand à-fond doivent être excercés avec exactitude d'après les règles mentionnées ci-dessus, d'abord en marchant, ensuite en sautillant dans toutes les directions :



Maintien primitif : Pose étendue et jointe, bras descendus.
Ex. préliminaire : *1re espèce :* Marcher à fond avec des élancements alternatifs.
Ex. principal : *2e* » Élancer alternativement.
Ex final : Marcher au maintien de départ.



Maintien primitif : Pose étendue et jointe, bras descendus.
Ex. préliminaire : *1re espèce :* Marcher aux poses fléchies et fendues.
Ex. principal : *2e* » Marcher à fond et pousser alternativement pour
Ex. final : revenir au maintien de départ.

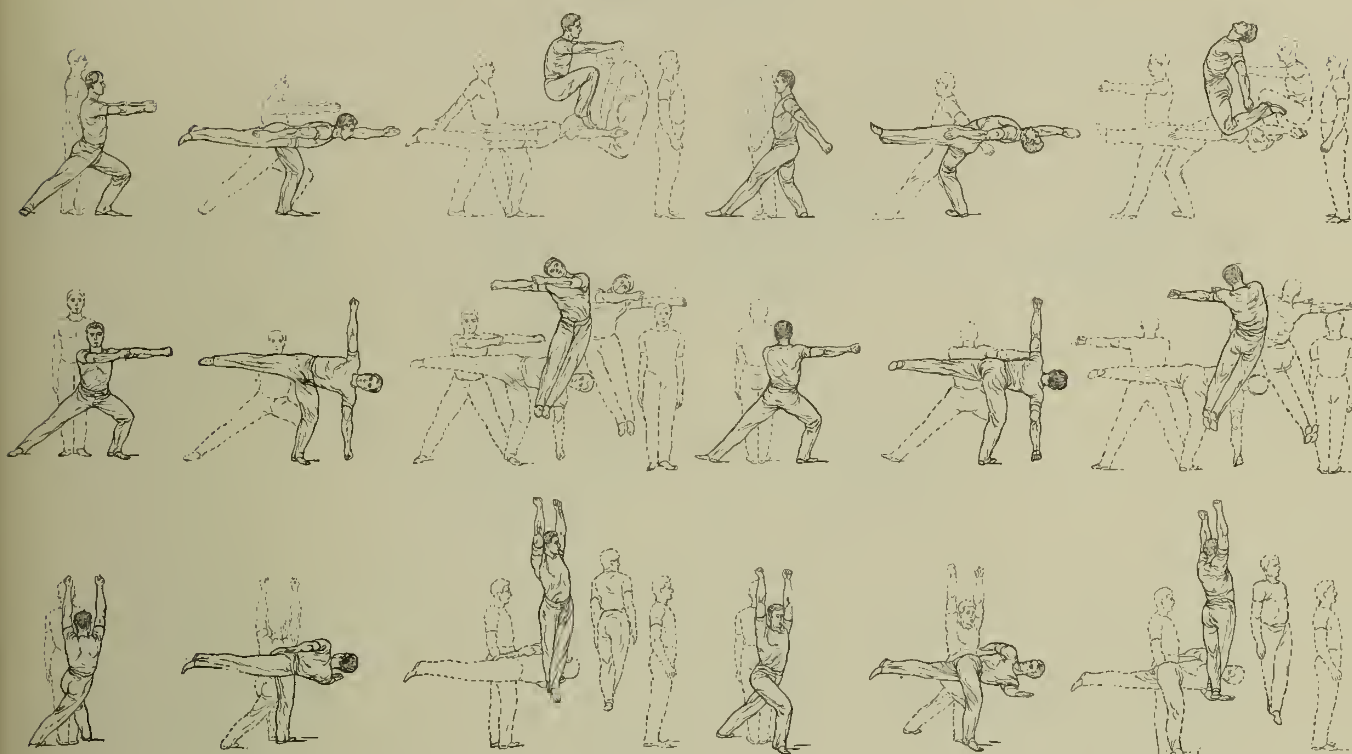
Tout en laissant aux professeurs le soin de combiner d'autres espèces d'exercices avec les à-fond, nous leur faisons remarquer que, pour vivifier l'enseignement, on peut exécuter les à-fond avec les exercices tactiques suivants :

1) En pose de front, sur place, en changeant de place, en direction égale,
2) » flanc, » » » » »
3) » ligne, » » » » » et inverse,
4) » colonne, » » » » » »
5) » front et flanc, en cercle, en changeant de place, en direction égale et inv.,
6) » ligne et colonne, en cercle, en carré, en chang. de pl., en dir. ég. et inv.,
7) en 2 divisions, l'une contre l'autre, en lignes droites ou obliques, en dir. ég. ou inv.,
8) en 2 » » » » en cercles, en direction égale ou inverse,
9) en 4 » les paires contre les impaires, en carré, en direction égale ou inv.,
10) Les exercices de 1 à 9 peuvent être exécutés avec 1/4 ou 1/2 tour sur le pied antérieur ou postérieur, ou bien le 1/2 tour sur les talons.

Degré supérieur.

Au degré supérieur les petits et les grands à-fond doivent être exécutés en garde gauche ou droite ; en vue de la transition de la gymnastique à l'escrime, on les combinera avec des arquements et des moulinets simples, doubles et triples.

Toute série d'à-fond du degré supérieur doit être combinée avec une espèce d'exercice d'appui ou de pose du degré supérieur comme exercice principal, exemple :



Maintien primitif : Pose étendue et jointe.
Ex. préliminaire : *1re espèce :* Sauter à fond avec mouvements des bras en direction égale.
Ex. principal : *2e* » Basculer aux poses horizontales avec mouvements des bras en direction inverse.
Ex. final Basculer aux poses étendues et fendues pour sauter dans toutes les directions, avec 2 mouvements des bras et des jambes en direction égale.

TOURNER.

Sous ce terme nous comprenons la rotation d'un membre (tourner la tête, le tronc, le bras, la jambe), ainsi que la rotation du corps autour de son axe de largeur, d'épaisseur ou de longueur.

Les tours faits autour des axes de largeur et d'épaisseur du corps sont nommés d'après la direction dans laquelle se meut la tête. On tourne

en avant lorsque la tête se meut en avant,
en arrière » » » en arrière,
à gauche » » » vers le côté gauche,
à droite » » » » droit.

Autour de l'axe de longueur, on tourne par 1/8, 1/4, 1/2, 3/4 et 1/1 tour

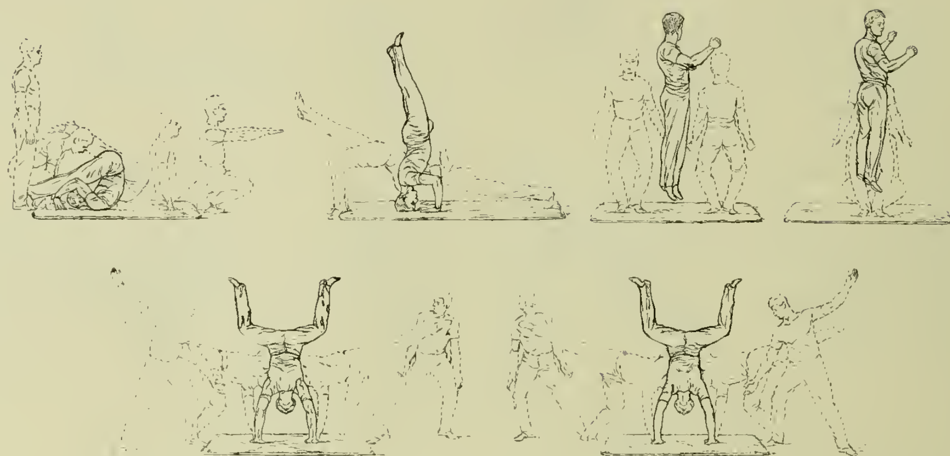
à gauche lorsqu'on dirige l'épaule gauche en arrière,
à droite » » » droite »

ce qui s'accorde avec le tournoiement gauche et droit.

Comme les espèces basculer et aller à fond, l'espèce tourner ne donne que 6 exercices par série.

Degré inférieur.

La série suivante de tours



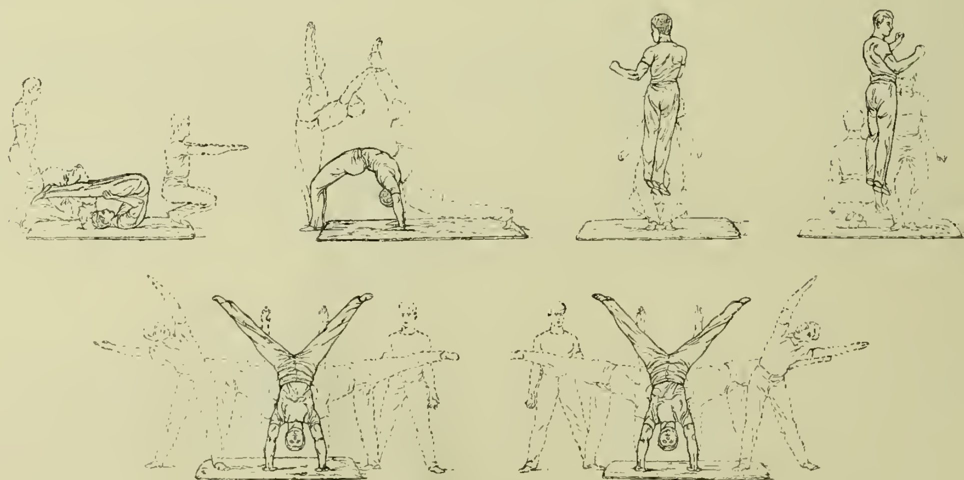
peut être exécutée par des enfants de 3 à 4 ans et par tous les adultes faibles, mais bien portants. Les exercices se font sur la natte. Si le professeur fait faire cette série pour la première fois, il fait travailler l'un élève après l'autre. A la 2e leçon tous ceux qui savent faire seuls les exercices de la série, peuvent travailler sur une 2e natte placée à côté de la première à 2 mètres de distance. Quand tous les élèves savent les exercices de la série, le professeur peut les diviser en autant de sections qu'il a de nattes. Chaque exercice est exécuté 1 ou 2 fois.

Les élèves qui ne parviennent pas à tourner en ligne droite en arrière, par-dessus la tête (2e ex.), peuvent le faire au commencement en ligne oblique, par-dessus l'épaule.

Degré moyen.

En exécutant la série précédente, les gymnastes de force moyenne tourneront en arrière de l'assis à la pose pédestre ou à la pose de la tête.

Dans la série suivante on tourne



de la pose pédestre, par la pose manuelle, à la pose pédestre, ou bien à la pose manuelle et pédestre.

Degré supérieur.

Voici une série combinée de 4 espèces :



Maintien primitif :			Pose fléchie et jointe, bras fléchis en avant.
Ex. préliminaire :	*1re espèce*.		Sautiller à l'appui manuel et pédestre.
Ex. principal :	*2e*	»	Sauteler ou lever à la pose manuelle.
»	*3e*	»	Tourner à la pose manuelle et pédestre.
Ex. final :	*4e*	»	Basculer à la pose primitive.

et une série de tours autour des axes du corps :



Tourner autour de l'axe de largeur, d'épaisseur et de longueur du corps.

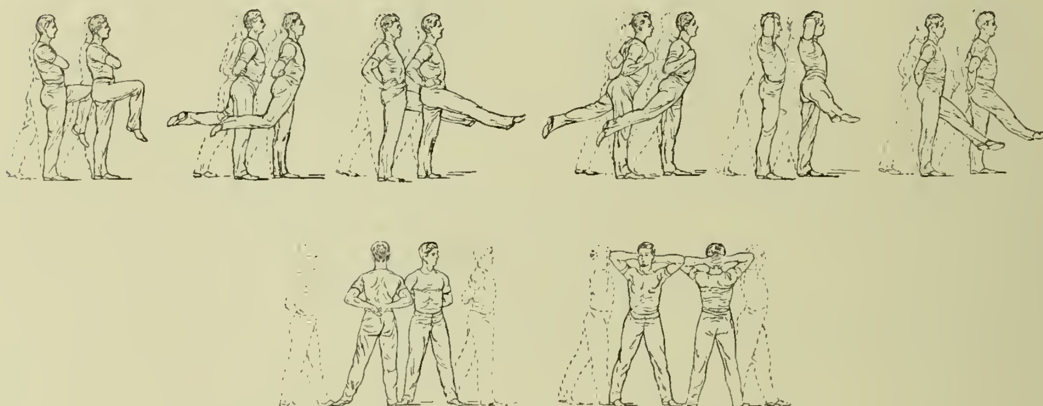
MARCHER.

Marcher veut dire : Changer son point d'appui d'un membre à l'autre, de manière que l'appui d'un membre soit déjà commencé avant que celui de l'autre membre soit terminé. Selon les membres employés, la marche s'appelle pédestre, jambière, manuelle et pédestre, manuelle et jambière, pédestre et dorsale. On peut marcher en pose pédestre ou genouillère, en couché, en appui et en suspension.

Il y a des marches simples, des marches doubles et des marches triples.

Degré inférieur.

Voici une série de



Marches simples avec maintiens des bras fléchis.

et une autre de



Marches simples avec mouvements obliques des jambes et avec maintiens des bras étendus.

Pour obtenir toujours la quantité proportionnelle ou harmonique de chaque membre du corps pendant les marches, le professeur commande a) une autre marche à chaque 20e, 12e ou 8e pas. b) Pour ne pas devoir compter le pas, il peut demander une autre marche après que les élèves ont marché une longueur de la salle. c) Il peut faire compter les élèves de 1 à 20 pas, par exemple, et pendant qu'ils comptent il commande une autre marche pour le 1er pas. d) Les élèves peuvent faire toute la série des marches en comptant à haute voix le nombre de pas (10, 8, 4 pas) que le professeur demande pour chaque marche.

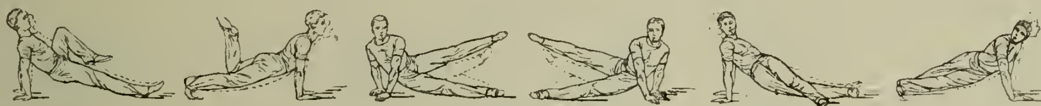
On enseigne les marches d'abord sur place en pose de front ou de flanc, et ensuite en changeant de place en avant, en arrière, à gauche et à droite, et cela en lignes droites et obliques d'abord et en lignes variées ensuite.

Les marches à flexion et à écartement en avant et en arrière se font de préférence (pour ne pas toucher les voisins) en pose de front, et les marches à écartement latéral en pose de flanc.

Pour mieux faire marcher au pas, pour mieux imprimer la mesure ou bien pour éveiller l'attention des élèves, nous employons le battement des pieds et le claquement des mains ainsi que le compté à haute voix et le chant.

La *marche de durée* et la *joute à la marche* seront exercées pendant les Excursions.

De même que les exercices de toutes les espèces, les exercices par *appui manuel et pédestre* sont faits en commun. Si les élèves se trouvent en colonne de rangs de 4, 5, 6 ou plus, le professeur commande : Descendez à l'appui manuel et pédestre postérieur en 2 temps ! Descen-dez ! Au 1er temps ils fléchissent les jambes en mettant les mains sur le sol ; au 2d temps, ils étendent les jambes jointes en avant. Lorsqu'ils sont tous bien placés, le professeur commande : Marchez des pieds sur place à flexion des jambes en avant ! Marche !

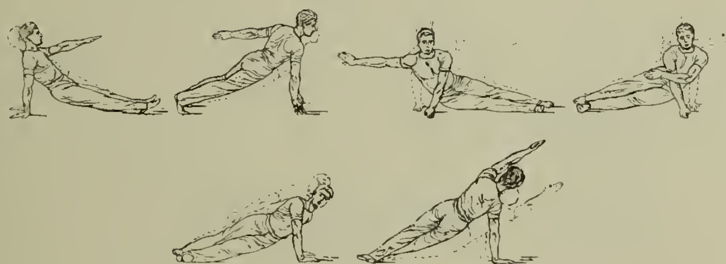


Marches pédestres sur place.

Après une vingtaine de pas le professeur commande : Relevez-vous ! Rele-vez ! et les élèves sautellent au 1er temps à la pose pédestre fléchie entre les mains, et au 2e temps ils reprennent la pose pédestre étendue et jointe ou la pose primitive. Après avoir expliqué et démontré l'exercice suivant, le professeur commande de nouveau : Descendez à l'appui manuel et pédestre antérieur ! Descen-dez ! etc.

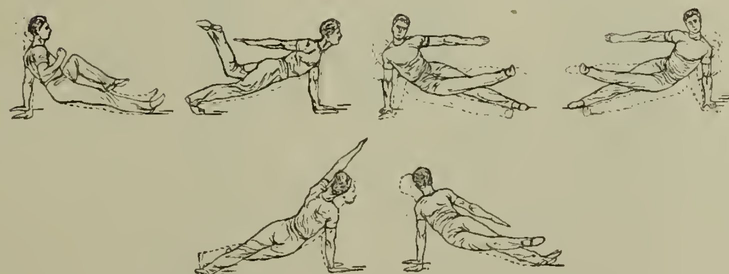
On peut faire relever les élèves à la pose pédestre étendue et jointe après chaque exercice, ou après chaque 2e ou 3e exercice, ou bien après l'exécution des 6 exercices de la série.

Voici encore une série de



Marches manuelles sur place.

et une autre de



Marches manuelles et pédestres sur place.

L'appui manuel et pédestre sur le sol donne le grand avantage de fournir une série d'exercices d'appui en 5 ou 6 minutes, temps court pendant lequel on ne peut pas obtenir une série d'exercices d'appui à un engin quelconque. Le professeur profitera de cet avantage, s'il ne lui reste que 5 ou 6 minutes pour les exercices d'appui.

En outre, on peut faire les exercices d'appui manuel et pédestre partout : au gymnase comme à la campagne, pendant les excursions, sur un terrain sablonneux ou sur le gazon ; on peut faire ces exercices en changeant de place dans toutes les directions.

Toutes les séries d'appuis manuels et pédestres peuvent être exécutées par les jeunes filles et les dames, comme par les garçons et les hommes. Les demoiselles et les dames auront un costume de gymnastique, sinon elles seraient gênées par leurs jupons et pourraient déchirer ou salir leurs robes.

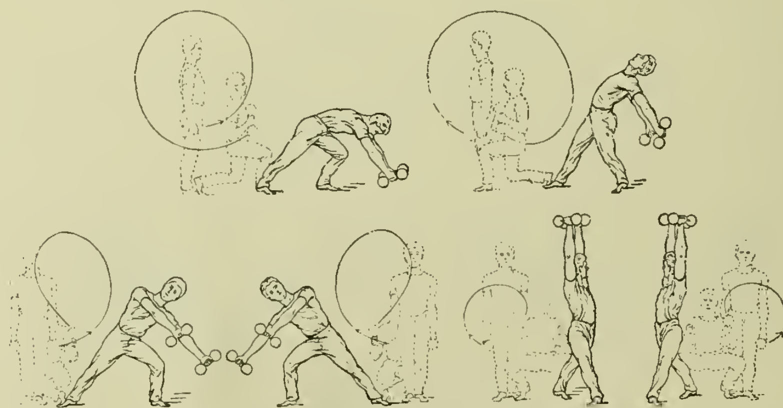
Degré moyen.

Au degré moyen, les gymnastes doivent exécuter, en pose pédestre, les simples marches combinées avec une ou plusieurs espèces d'exercices, savoir : Marcher et

1) Maintenir la jambe libre pendant 1, 2 ou 3 temps à chaque pas.
2) Marcher à fond au 1er pas et joindre les pieds au 2e pas.
3) Faire des pulsions avec la jambe libre.
4) » arquements » »
5) Toutes ces marches peuvent se faire

a) à pas ordinaires,	*d)* en temps ordinaire,
b) à petits pas,	*e)* » accéléré,
c) à grands pas,	*f)* » lent.

Dans une série de marches, on peut employer la même espèce pour exercer tous les membres du corps, ou bien une ou deux espèces pour les membres de la moitié inférieure du corps et une deuxième ou troisième espèce pour ceux de la moitié supérieure. La série suivante contient trois espèces.

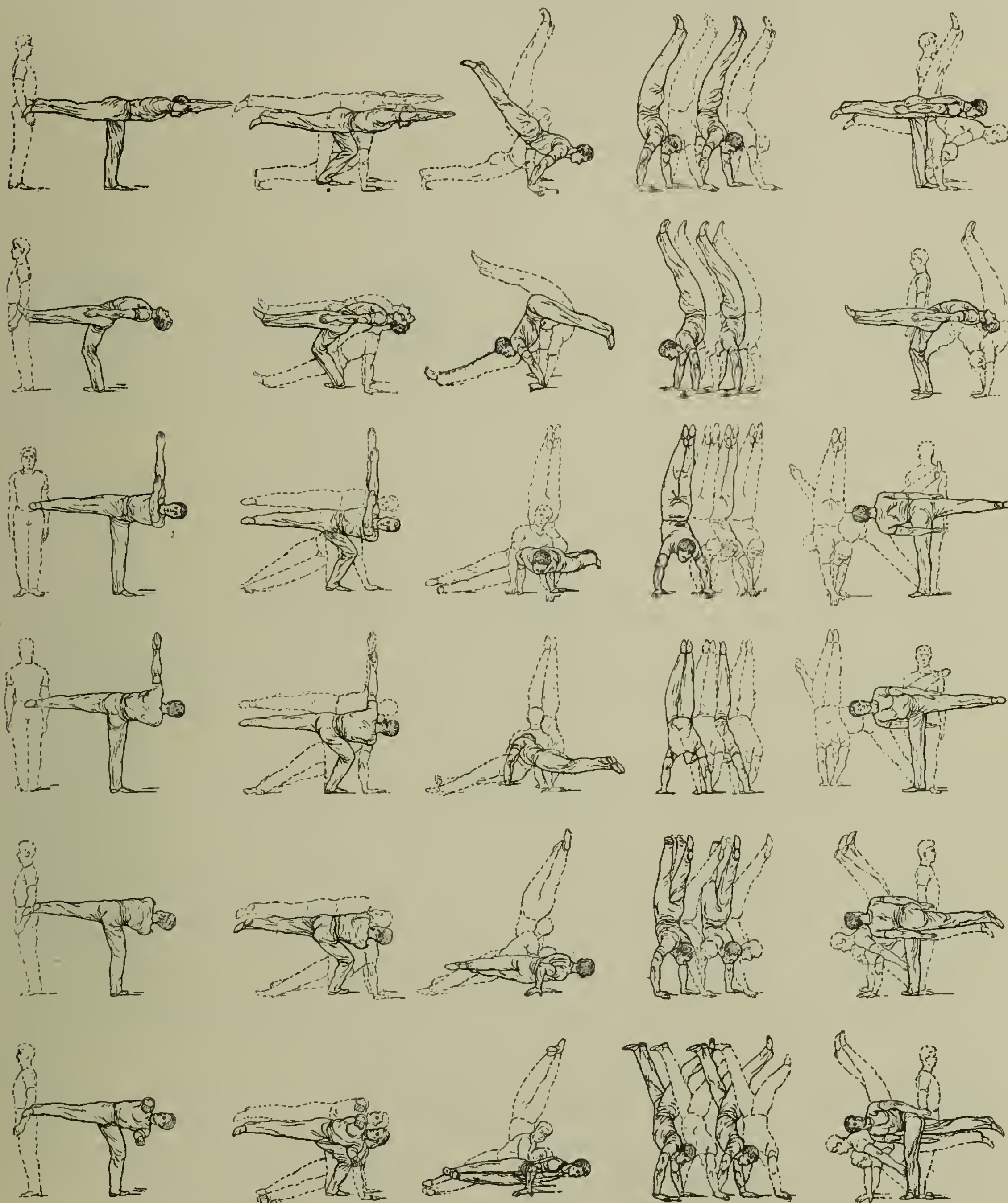


Pose étendue : Marcher à la pose fléchie et fendue en tournoyant puis marcher à fond en poussant.

La marche de durée et la joute à la marche seront exercés dans les Excursions.

Degré supérieur.

On répétera les marches du degré moyen et on travaillera la marche manuelle en pose manuelle et en appui horizontal.



Maintien primitif : Pose étendue et jointe.

Ex. préliminaire : *1re espèce :* Sauter dans toutes les directions à la pose étendue horizontale d'1 pied avec mouvements des bras en direction égale.

1r ex. principal : *2e* » Descendre par pose fléchie horizontale à l'appui manuel et pédestre.

2e » » *3e* » S'élancer, se lever, se choquer à la pose manuelle.

3e » » *4e* » Marcher 4 ou 6 pas en avant, en arrière, à gauche ou à droite en pose manuelle.

Ex. final : Passer, par pose horizontale d'1 pied, à la pose primitive.

COURIR.

Courir signifie : Quitter son point d'appui à chaque pas pendant 1/8 jusqu'à 1/2 seconde et plus. On peut courir en sautillant, en sautelant ou en sautant d'un pied sur l'autre. Il y a donc une course sautillante, une sautelante et une sautante. En outre, il y a des courses simples, des courses doubles et des courses triples.

Degré inférieur.

La série suivante est composée d'élancements de bras et



de courses simples que nous exécutons toujours sur la pointe des pieds.

On enseigne les courses d'abord sur place, et ensuite en changeant de place, en procédant comme pour les marches.

Pour obtenir la quantité proportionnelle pour tous les membres du corps pendant les courses, on s'y prend de la même manière que pour les marches.

La *course de durée* peut être exercée d'abord avec des maintiens de bras et ensuite avec des mouvements. On commence par une durée de 5 minutes, puis on augmente ce nombre graduellement, mais on ne dépassera guère la durée de 15 minutes pour le degré inférieur.

La *joute à la course* est exercée ainsi : Les élèves étant placés de front le long du mur latéral de la salle, le professeur leur annonce qu'ils doivent *courir au plus vite,* 6 par 6. Il leur fait observer que, pendant la course, ils doivent tenir la tête levée, le tronc droit, les bras mi-fléchis en avant et la bouche fermée pour respirer par le nez.

Après ces recommandations, le professeur dit aux élèves qu'ils ont à courir au plus vite sur une distance de 100 mètres. A cet effet, le professeur place les six élèves du 1er rang le long du mur transversal, dos au mur, puis il leur fait prendre la grande distance, et poser le pied gauche contre le mur et le pied droit d'un pas en avant du pied gauche. Dans cette pose, les élèves écoutent l'explication suivante : Notre salle a 25 mètres de longueur. Pour obtenir les 100 mètres, vous devez donc la parcourir 4 fois, ou aller et revenir 2 fois. Pour bien prouver que vous avez fait 25 mètres vous devez toucher le mur avant chaque retour. Et celui qui à son 4e tour viendra le 1er toucher le but, aura couru le plus vite de vous six. Puis le professeur commande : Courez au plus vite ! Courez ! Chacun fera son possible pour courir plus vite que les autres. Chemin faisant le professeur leur dit : Courez en ligne droite ! Ne courez pas dans le chemin de votre voisin ! Ne faites pas les pas trop grands ! Ne sautillez pas ! Et si les élèves placés le long du mur longitudinal s'avancent pour mieux voir ou bien pour crier : Allez ! — Vite ! le professeur leur commande : Restez à vos places ! Ne criez pas ! Au 4e tour le professeur se place au but et au moment où le 1er touche le mur il s'écrie : Premier H., puis deuxième B., troisième A., quatrième et cinquième D. et F., et si le sixième, se voyant le

dernier, suspend la joute chemin faisant, le professeur le fait quand même courir jusqu'au bout, en lui disant qu'il a besoin de cet exercice plus que les autres, et qu'en courant on devient coureur.

Après avoir fait courir tous les rangs, l'un après l'autre, le professeur peut faire courir 2 ou 3 rangs à la fois, ou bien pour voir lequel de tous les élèves court le plus vite, il peut faire courir les 1ers vainqueurs de tous les rangs, puis les 2es, puis les 3es jusqu'aux derniers.

Pendant le repos, le professeur annonce aux élèves qu'ils doivent de nouveau parcourir 100 mètres et que la vitesse de leur course sera mesurée par secondes.

Maintenant le professeur tire sa montre et fait courir au plus vite l'un rang après l'autre. Il dit à chaque élève, au fur et à mesure qu'il en arrive un au but, le nombre de secondes dont il a eu besoin pour franchir les 100 mètres. Tous les rangs ayant fini leur course, le professeur proclame les résultats : il dit en combien de secondes le ou les coureurs les plus lestes ont franchi les 100 mètres ; il en fait de même pour les coureurs moyens et pour les coureurs moins lestes. A la fin il engage les élèves à retenir le nombre de secondes, dont ils ont eu besoin pour franchir les 100 mètres, afin de pouvoir se rendre compte des progrès qu'ils feront à la prochaine joute.

Degré moyen.

Au degré moyen, les gymnastes devront faire les courses avec souplesse et légèreté. Pour arriver à ce but, ils travailleront les courses avec des maintiens et des mouvements à mains libres et avec instruments.

La *durée de la course* sera étendue jusqu'à la demi-heure. On courra dans toutes les sinuosités et autour des engins.

La *joute à la course* sera étendue à 150, 200 à 300 mètres. C'est dans cette course que se développe la course sautelante et sautante. En courant on portera une canne, un bâton, une massue, une ou deux haltères.

Si la *course aux obstacles* se fait au gymnase, on place dans la lice des tremplins-ponts, un mouton, un cheval, un rec, des barres, etc. Pendant les excursions à la campagne, on profitera des obstacles naturels, tels que fossés, ruisseaux, barrières, haies et talus.

Dans toutes les courses on aura toujours soin de travailler consciencieusement d'après les règles hygiéniques.

Degré supérieur.

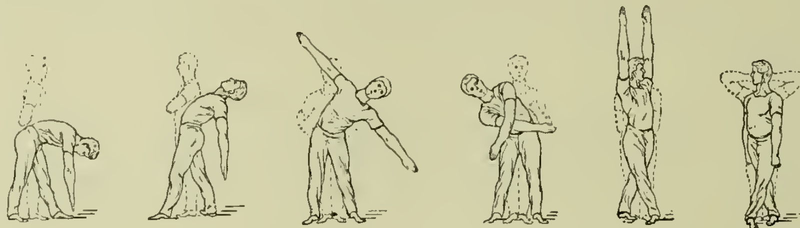
La *durée de la course* peut être étendue à 3/4 d'heure et plus.

La *joute à la course* pourra être étendue à 300, 350, 500 mètres et plus.

Pour la *course aux obstacles* on placera les engins plus haut qu'au degré moyen. A la campagne, on cherchera des obstacles plus grands.

SAUTILLER, SAUTELER, SAUTER, DANSER.

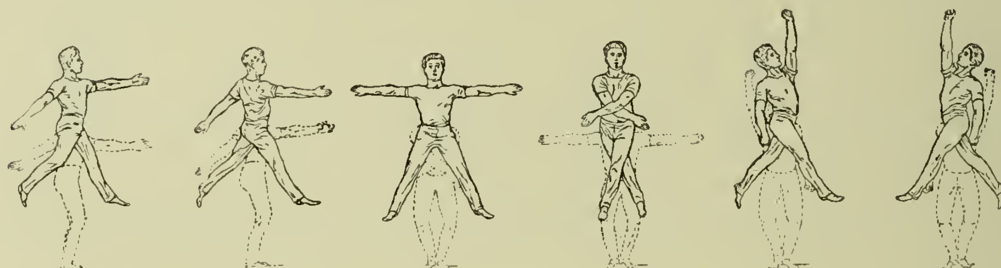
Sautiller veut dire : Quitter son point d'appui pendant 1/8 jusqu'à 1 2 seconde en s'élançant à une hauteur de 1 à 20 millimètres :



Sauteler signifie : Quitter son point d'appui pendant 1/2 seconde en s'élançant à une hauteur de 2 à 30 centimètres :



Sauter veut dire : Quitter son point d'appui pendant plus d'1/2 seconde en s'élançant à une hauteur de 30 à 60 centimètres et plus :



Les sautillements, les sautelés et les sauts comprennent

1) l'extension saccadée d'un ou de plusieurs membres,
2) le vol du corps en l'air,
3) la descente sur le sol.

On sautille, on sautelle et l'on saute en hauteur, en largeur ou en profondeur par une extension saccadée faite soit des pieds, soit des jambes, soit des mains, des bras, du tronc ou des pieds et des mains, etc.

Pendant le vol on pent faire des maintiens ou des mouvements des membres.

La descente des sautillements et des sautelés se fait sur la pointe des pieds par une petite flexion des jambes, genoux écartés, et celle des sauts par une grande flexion des jambes, que l'on peut faire suivre d'un sautillement pour mieux rétablir son équilibre.

Les sautillements, les sautelés et les sauts doivent toujours être exécutés sur la pointe des pieds ; sur la plante ou sur les talons, sur le bord interne ou externe des

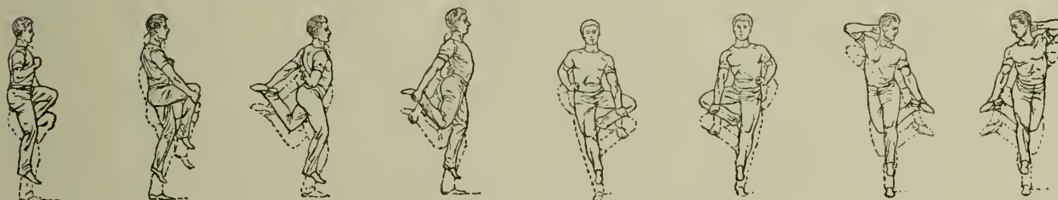
pieds, ils deviennent laids, et impriment à tous les membres, surtout au cerveau, de mauvaises et désagréables secousses.

Il y a des sautillements, des sautelés et des sauts simples, ainsi que des doubles et triples sautillements, sautelés et sauts.

On peut faire tous ces exercices sur place ou en changeant de place dans toutes les directions ; les élèves étant posés en ligne de front ou de flanc sur un rang ou bien en colonne :



Pose étendue et jointe et maintiens fléchis des bras : Sauter des 2 pieds.

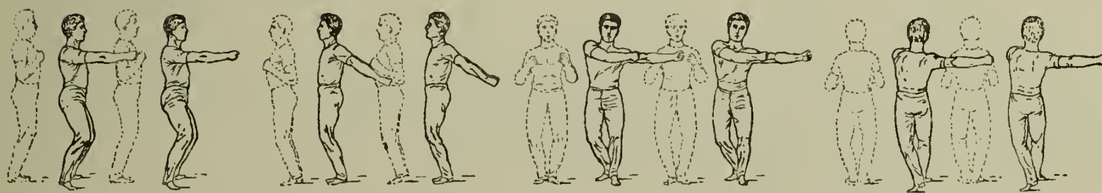


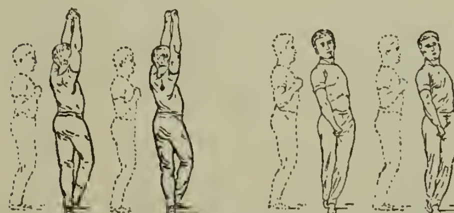
Pose sur 1 pied et maintien fléchi d'un bras et étendu de l'autre : Sauteler d'1 pied.

Degré inférieur.



Poses fendues : Sautiller ou sauteler des pieds.



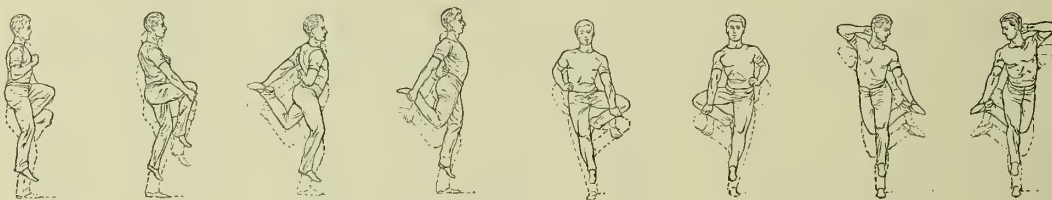


Sauteler des 2 pieds dans toutes les directions.

Les gymnastes font d'abord les séries précédentes sur place et en changeant de place en sautillant, sautelant ou sautant des 2 pieds et ensuite d'un seul.

Les enfants de 4, 5 ou 6 ans savent ordinairement sautiller sur le pied droit, mais non sur le pied gauche. Pour enseigner le sautillement sur le pied gauche, le professeur peut aider l'enfant en lui donnant la main ou bien en le soutenant des deux mains sous les aiselles. Après une dizaine de sautillements, l'enfant doit se reposer un peu sur les 2 pieds, puis recommencer ses sautillements.

En commençant les sautillements, les élèves pourront faire des mouvements involontaires des bras et de la jambe libre ; mais aussitôt que le professeur leur reconnaît assez de force, il les engage à éviter les mouvements involontaires et à tenir tous les membres aussi fixes que possible :



Le professeur peut faire exécuter les sautillements, les sautelés et les sauts d'un pied en faisant faire 4, 6 ou 10 pas d'un pied, puis autant de pas de l'autre.



A l'occasion, il peut diminuer le nombre des pas, jusqu'à 1 sautillement, sautelé ou saut de chaque pied, pour montrer aux élèves que la course ne consiste qu'en sautillements, sautelés et sauts d'un pied sur l'autre.

Lorsque les élèves ont appris à parcourir à cloche-pied une distance de 40 à 50 mètres, le professeur peut leur faire faire la *joute à cloche-pied* sur une distance de 25 mètres ou plus, comme la joute à la marche et à la course.

Voici une série de sautillements ou de sautelés pédestres en appui manuel et pédestre pour les gymnastes du degré inférieur :



Degré moyen.

Nous faisons suivre ici quelques séries de sautillements, de sautelés et de sauts combinés avec une ou deux espèces d'exercices :



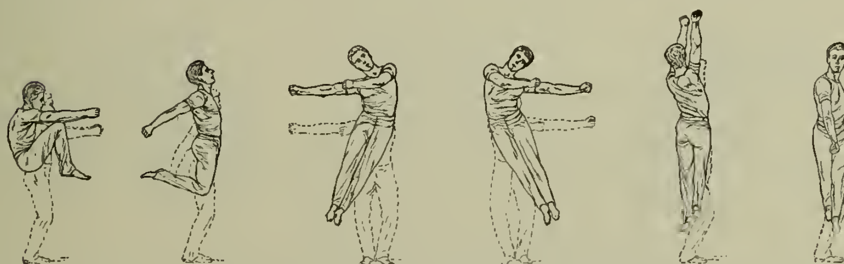
Sautiller de la pose fléchie et jointe à la pose étendue et fendue.



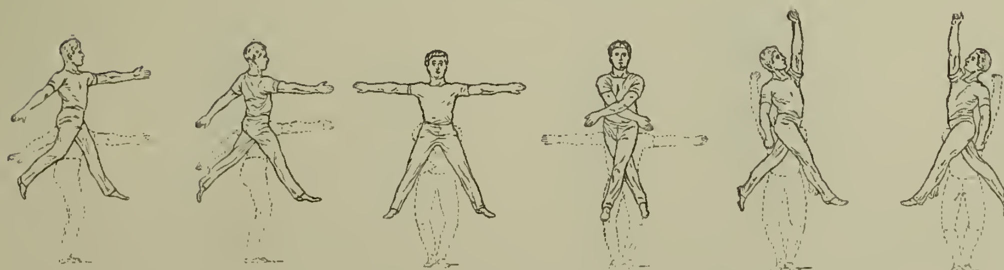
Sautiller ou sauteler en pose d'à-fond.



Sauteler de la pose fléchie à la pose fléchie d'une jambe et écartée de l'autre.



Sauter de la pose jointe à la pose jointe.



Sauter avec mouvements des jambes et maintiens des bras en direction inverse, etc.



Sauter d'un pied avec maintien d'un pied et mouvement de l'autre.



Sauter d'un pied et élancer les jambes successivement.

Toutes ces séries d'exercices peuvent être exécutées par tous les élèves à la fois, placés en colonne en petite ou en grande distance.

La *joute à cloche-pied* peut être étendue de 25 à 50 mètres. On arrangera une *joute de saut* des deux pieds pour la même distance.

En appui manuel et pédestre on exécutera quelques séries de sautillements et de sautelés manuels ou manuels et pédestres.

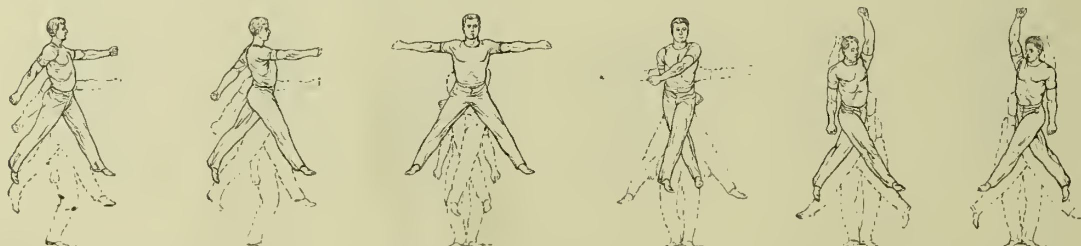
Voici encore quelques séries de sauts des 2 pieds en appui manuel et pédestre :



Changer d'un appui manuel et pédestre à un autre appui manuel et pédestre.

Degré supériuer.

A ce degré on fait deux mouvements durant le vol, plus les sauts en tournant autour des axes du corps.



DES DOUBLES ET TRIPLES MARCHES, COURSES, SAUTILLEMENTS, SAUTELÉS ET DANSES.

Lorsque tous les élèves se trouvent sur un rang, en pose de front, le professeur leur explique la pose des pieds, de la manière suivante : Tout en maintenant le pied droit sur place, il montre que l'on peut poser le pied gauche :

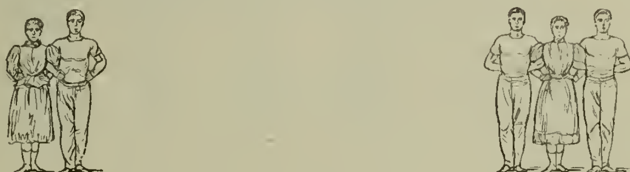
1° *A côté* du pied droit, talon contre talon ;



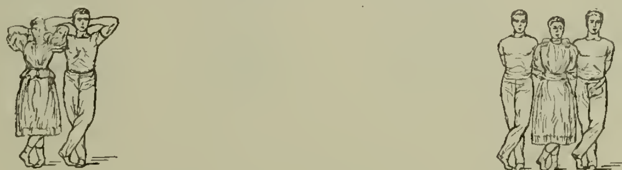
2° *Devant* le pied droit, c'est-à-dire, le talon du pied gauche contre le milieu du pied droit ;



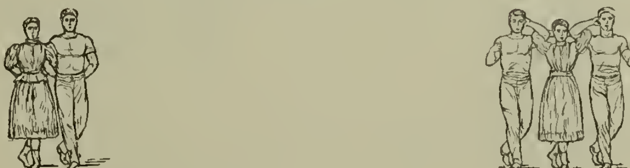
3° *Derrière* le pied droit, c'est-à-dire la pointe du pied gauche contre le talon droit, ou bien le milieu du pied gauche contre le talon droit ;



4° *Par-dessus* le pied droit, savoir le petit orteil du pied gauche contre celui du pied droit, en tenant la jambe gauche devant la droite ;



5° *Autour* du pied droit, en posant le petit orteil du pied gauche contre celui du pied droit et en tenant la jambe gauche derrière la droite.



Après cette démonstration, les élèves exécutent les poses au commandement de : Posez le pied droit devant le pied gauche ! — Marche ! Lorsqu'ils ont tous exécuté ce mouvement, le professeur continue : Par-dessus le pied gauche ! — Marche ! Lorsque toutes les poses ont été prises par le pied droit, les élèves peuvent exercer

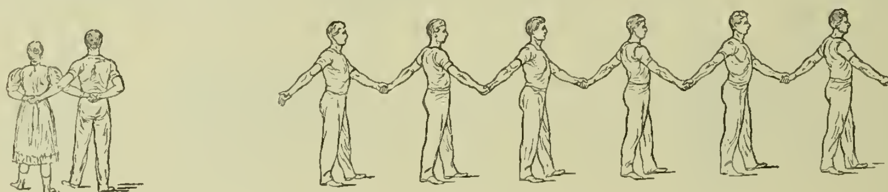
au commandement du professeur, les mêmes poses en laissant le pied gauche sur place, et en transposant le pied droit.

Si les élèves ont tous compris les poses à pieds joints, le professeur leur montre et explique les poses à pieds écartés, à peu près de cette manière-ci : En laissant le pied droit sur place, on peut poser le pied gauche :

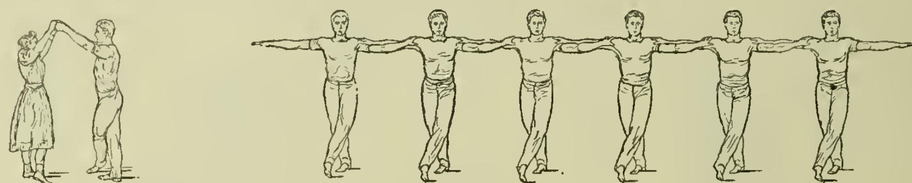
1° En avant du pied droit par un pas, de manière qu'il y ait une distance d'un pied du talon gauche à la pointe du pied droit :



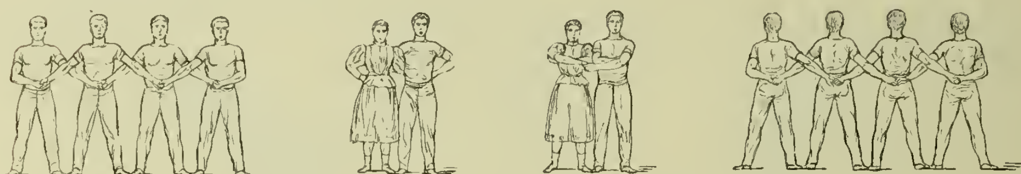
2° Obliquement en avant et en dehors :



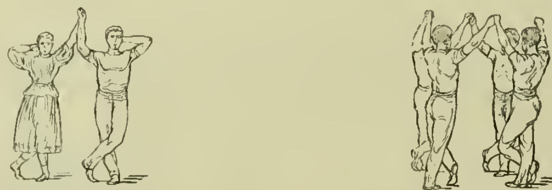
3° Obliquement en avant et en dedans :



4° Latéralement à gauche :



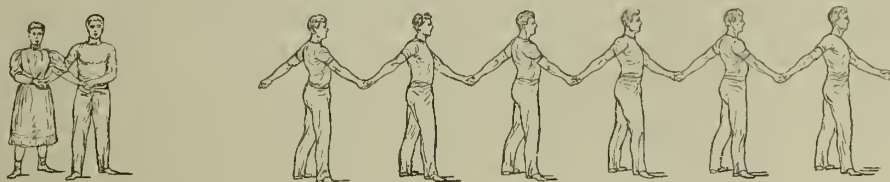
5° A droite, en passant la jambe gauche au-devant de la droite :



6° A droite, en passant la jambe gauche derrière la droite :



7° Obliquement en arrière et en dehors :



8° Obliquement en arrière et en dedans :



9° En arrière du pied droit :



Lorsque les files et les rangs sont ouverts à 2 pas de distance, le professeur commande : Posez le pied gauche en arrière ! — Marche ! puis : Posez le pied gauche en avant avec un battement ! — Marche ! Posez le pied gauche à gauche avec un claquement ! — Marche ! etc. Les poses à pieds écartés étant comprises, les élèves peuvent les exécuter alternativement avec les poses à pieds joints, par exemple : Posez le pied droit en avant ! — Marche ! Posez le pied droit derrière le pied gauche ! — Marche ! Posez le pied gauche à droite en passant la jambe gauche au-devant de la droite ! — Marche ! Posez le pied droit à côté du pied gauche avec un battement et un claquement ! — Marche ! etc.

En marchant, on fait les mêmes mouvements des pieds que dans les poses à pieds joints et à pieds écartés. Quand tous les élèves se trouvent sur un rang en pose de front, le professeur commande : Marchez du pied gauche en avant, en posant le pied droit derrière le pied gauche ! — Marche ! puis : Marchez du pied droit en avant et posez le pied gauche à côté du pied droit ! — Marche ! et alors : A battement droit et claquement ! — Marche ! ou : A battement gauche ! — Marche ! Pendant la marche le professeur rappelle aux élèves qu'ils ne peuvent regarder leurs pieds en marchant et qu'ils doivent tenir la tête levée ; puis il commande : Posez le pied gauche devant le pied droit ! — Marche ! ou bien : Marchez du pied gauche en avant et posez le pied droit par-dessus le pied gauche ! — Marche ! etc. Après avoir exécuté toutes ces marches dans la direction en avant, on peut les exécuter aussi dans les directions latérales, à gauche, à droite et en arrière ; on peut les faire encore de manière à alterner chaque pas, c'est-à-dire, à faire deux mouvements en commençant du pied gauche et deux en commençant du pied droit, par exemple : Marchez en avant et posez un pied derrière l'autre alternativement ! — Marche ! Pendant la marche on commande : Posez un pied devant l'autre ! — Marche ! ou bien : Posez un pied par-dessus l'autre ! Marche ! etc. On peut faire toutes ces marches dans les quatre directions : en avant, en arrière, à gauche et à droite.

Les élèves ayant compris les cinq poses, le professeur leur donne l'explication suivante: Nous nommons double marche, double course, double danse chaque marche, course ou danse, qui est composée de deux pas, et nous appelons triple marche, triple course ou triple danse toute marche, course ou danse composée de 3 pas savoir :

Double ou	triple	marche	à côté,	derrière,	devant,	par-dessus,	autour.
»	»	course	»	»	»	»	»
»	»	sautillement	»	»	»	»	»
»	»	sautelé	»	»	»	»	»
»	»	danse	»	»	»	»	»

Afin que les élèves embrassent d'un coup d'œil tous ces exercices, le professeur peut les écrire au tableau et démontrer que les doubles et les triples courses sont égales aux doubles et aux triples sautillements, et il fait ressortir qu'aux danses on peut faire le sautelé ou le sautillement au 1^{r}, 2e ou 3e pas, ce qui porte le nombre des danses à 25, tandis que le nombre total de toutes les doubles et triples marches, courses, sautillements, sautelés et danses est de 55.

De ces 55 exercices nous ne choisissons que les plus utiles et les plus attrayants, ceux qui sont d'un usage journalier chez tout le monde ; c'est-à-dire les 12 exercices suivants, auxquels nous donnons une dénomination abrégée : (1)

1°	La double	marche,	*Hinterschreitgang, Nachstellgang.*
2°	»	course,	» *lauf,* » *lauf.*
3°	»	danse,	» *tanz, Galopphüpfen.*
4°	»	marche croisée,	*Ueberschreitgang.*
5°	»	course	» » *lauf.*
6°	»	danse	» » *tanz, Kreuzhüpfen.*
7°	La triple	marche,	*Kibitzgang, Driegang.*
8°	»	course,	» *lauf,* » *loop.*
9°	»	danse,	» *hüpfen,* » *dans.*
10°	»	marche croisée,	*Wieggang.*
11°	»	course	» » *lauf, Wiegloop.*
12°	»	danse	» » *hüpfen,* » *dans.* (2)

(1) Voici la raison pour laquelle nous préférons cette dénomination abrégée : Tant que nous faisons les doubles et triples marches, sautelés et danses en 2 ou 3 temps égaux à 2 ou 3 notes noires, et les doubles et triples courses et sautillements en 2 ou 3 temps égaux à 2 ou 3 notes croches, la 1re dénomination est suffisante ; mais si nous changeons le mouvement ou le rythme, ou bien l'un et l'autre, elle devient insuffisante, longue, lourde et difficile, par exemple : On peut faire la triple marche en 3 temps égaux à 3 notes noires, en 2 temps égaux à 2 notes noires et en 3 temps égaux à 3 croches. La conséquence inévitable serait de rédiger la 1re dénomination ainsi : A) la triple marche en 3 temps, B) la triple marche en 2 temps, C) la triple marche en 3 croches. Or, par la dénomination abrégée, nous nommerons le mouvement et le rythme et nous dirons : A) la triple marche en 3 temps. B) la triple marche, C) la valse. Autre exemple pour le mouvement : On peut faire la triple danse en faisant le sautelé au 1er, 2e ou 3e temps ; il faudrait par conséquent toujours ajouter à la dénomination cette variation savoir : la triple danse avec sautelé au 1er, 2e ou 3e pas, ce qui rendrait la dénomination longue et difficile ; tandis que dans notre dénomination abrégée nous disons triple-danse lorsque le sautelé se fait au 1er pas, et mazurka lorsqu'il se fait au 2e et 3e pas. C'est ainsi que notre terminologie reste conforme au langage employé couramment.

Dans cette terminologie, nous rangeons facilement tout le trésor des doubles et triples marches, courses et danses de l'école allemande de Spiess. En ajoutant un adjectif à une double ou triple marche, course ou danse, nous obtenons tout ce que nous voulons ou bien tout ce qu'il faut, par exemple : double danse glissante, *Schleiftanzen,* ou double danse battante, *Stampftanzen,* triple danse frappante, *Schlagtanzen.*

(2) Le mouvement de ces 12 exercices s'accorde avec l'anatomie, c'est-à-dire que les doubles et triples marches, courses et danses exécutées en avant et en arrière nous donnent la flexion en avant

Dans tous ces exercices, nous devons comprendre et le pas *(Geschritt)* gauche et le pas droit. Ainsi : *Double marche* en avant ! cela veut dire : marcher du pied gauche en avant et mettre le pied droit derrière le pied gauche, puis : marcher du pied droit en avant et mettre le pied gauche derrière le pied droit, etc. Si l'on veut que les élèves ne fassent la double marche qu'à pas gauches (ou droits), on doit faire le commandement suivant : Double marche à pas gauches (ou droits) ! — Marche !

Nous ferons faire toutes les doubles et triples marches, courses et danses dans les quatre directions : en avant, en arrière, à gauche et à droite. Pour en faciliter l'apprentissage, nous les ferons faire dans l'ordre qui suit :

1° en avant et en arrière en pose de front, en ligne ;
2° à gauche et à droite » de flanc, »
3° » » » » en colonne ;
4° » » » de front, en ligne ;
5° dans toutes les directions de front et de flanc, en ligne et en colonne, en carré et en cercle ;
6° en tournant par 1/4, 1/2 tour ou tour entier.

Pour rendre l'apprentissage des exercices plus ou moins facile, pour mieux marquer ou accentuer la mesure, pour varier notre travail, ainsi que pour le vivifier et égayer nos élèves,

1° nous nous servons de battements de pieds et de claquements de mains ;
2° nous faisons compter les élèves à haute voix ;
3° nous les faisons chanter, ou bien
4° nous faisons accompagner les doubles et triples marches, courses et danses d'une série d'exercices libres.

Comme instruments, nous employons dans le même but : les claquets, le mirliton, le bâton, les haltères, les massues, la petite corde, la grande corde, les échasses.

A la *double course,* on met un pied derrière l'autre. Elle n'est faisable qu'à pas gauches ou à pas droits dans toutes les directions. En voici la mesure et le rythme :



En faisant la *double marche croisée,* on marche du pied gauche en avant et du pied droit par-dessus le pied gauche, puis on marche du pied droit en avant et du pied gauche par-dessus le pied droit. En voici la mesure et le rythme :

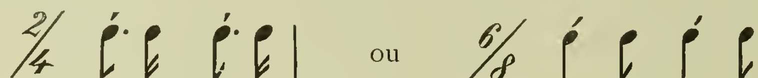


La *double course croisée* se fait en courant d'un pied par-dessus l'autre. Dans toutes les directions elle n'est faisable qu'à pas gauches ou à pas droits. Mesure et rythme :



et en arrière des jambes et des pieds, que ces mêmes mouvements exécutés latéralement nous donnent l'abduction des jambes et des pieds, et que les doubles et triples marches, courses et danses croisées nous donnent l'adduction des jambes et des pieds ; ainsi par ces 12 exercices nous exerçons les jambes et les pieds proportionnellement dans tous les mouvements qui leur sont propres.

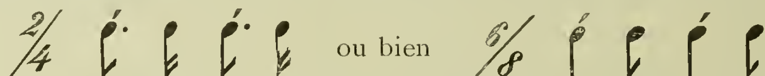
La *double danse* se fait comme ceci : Sauteler du pied gauche en avant et marcher du pied droit derrière le pied gauche, puis sauteler du pied droit en avant et marcher du pied gauche derrière le pied droit. On peut la faire dans toutes les directions. Mesure et rythme :



La *double danse croisée* se fait de cette manière-ci : Sauteler du pied gauche en avant et marcher du pied droit par-dessus le pied gauche, puis sauteler du pied droit en avant et marcher du pied gauche par-dessus le pied droit. On peut la faire dans toutes les directions. La mesure et le rythme sont :



La *danse sautillante*. Voici comment on la fait : Immédiatement après un pas de marche on fait du même pied un sautillement. On la fait alternativement et du pied gauche et du pied droit dans toutes les directions d'après cette mesure et ce rythme-ci :



Au 2[e] pas des doubles marches, courses et danses, on n'a qu'à ajouter un 3[e] pas sur place du pied qui a fait le 1[er] pas pour obtenir le mouvement des triples marches, courses et danses. On peut les faire dans toutes les directions en alternant le pas gauche et le pas droit.

La *triple marche* se fait ainsi : Marcher du pied gauche en avant, du pied droit derrière le pied gauche et du pied gauche devant le pied droit, puis marcher du pied gauche. La mesure et le rythme de la triple marche sont :



La pose des pieds de la *triple course* est la même que celle de la triple marche. Mesure et rythme :



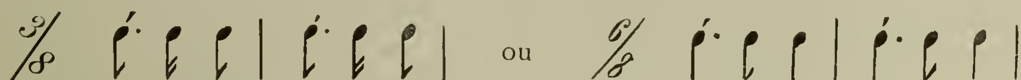
La *triple marche croisée* se fait de cette manière-ci : Marcher du pied gauche en avant, du pied droit par-dessus le pied gauche et du pied gauche autour du pied droit, puis marcher du pied droit en avant, du pied gauche par-dessus le pied droit, et du pied droit autour du pied gauche :



La pose des pieds de la *triple course croisée* est la même que celle de la triple marche croisée :



La *triple danse* se fait de cette façon-ci : Sauteler en avant du pied gauche, marcher du pied droit derrière le pied gauche, et du pied gauche devant le pied droit, puis sauteler en avant du pied droit, marcher du pied gauche derrière le pied droit et du pied droit devant le pied gauche :



Pour la *triple danse croisée,* il faut sauteler en avant du pied gauche, marcher du pied droit par-dessus le pied gauche, et du pied gauche autour du pied droit, puis sauteler en avant du pied droit, marcher du pied gauche par-dessus le pied droit et du pied droit autour du pied gauche :



LE GALOP, LA VALSE, LA POLKA, LA REDOWA, LA SCOTTISH ET LA MAZURKA.

En dansant le *galop* on pose le pied gauche en avant, le pied droit derrière le pied gauche et le pied gauche devant le pied droit, puis on pose le pied droit en avant, le pied gauche derrière le pied droit et le pied droit devant le pied gauche, dans la mesure et le rythme ci-après : (1)



A la *valse* on pose les pieds comme au galop, selon la mesure et le rythme suivants :



En ajoutant un sautillement au 3e pas de la triple-marche, on obtient la *polka,* dont voici la mesure et le rythme :



La *redowa* s'obtient ainsi : Sautiller du pied droit en marchant du pied gauche en avant (de manière à tomber sur les 2 pieds à la fois), marcher du pied droit derrière le pied gauche et du pied gauche devant le pied droit, puis sautiller du pied gauche en marchant du pied droit en avant, marcher du pied gauche derrière le pied droit et du pied droit devant le pied gauche. Sa mesure et son rythme sont ceux de la triple marche.

En ajoutant à un pas gauche et à un pas droit de la triple marche, 4 sautillements exécutés alternativement du pied gauche et du pied droit, on danse la *scottish.* La triple marche est faite à gauche et à droite, et pendant les 4 sautillements on fait un tour entier à gauche (ou à droite). La mesure et le rythme peuvent se représenter par :



(1) Nous indiquons le rythme du mouvement des pieds et non pas celui de la musique.

Pour danser la *mazurka,* il faut : Marcher du pied gauche à gauche, sautiller du pied droit derrière le pied gauche en élançant la jambe gauche à gauche, sautiller du pied droit sur place en élançant la jambe gauche à droite et en la passant derrière la droite, puis on répète ce pas et l'on fait un pas gauche et un pas droit de la triple marche tout en faisant un tour entier à gauche. En voici la mesure et le rythme :

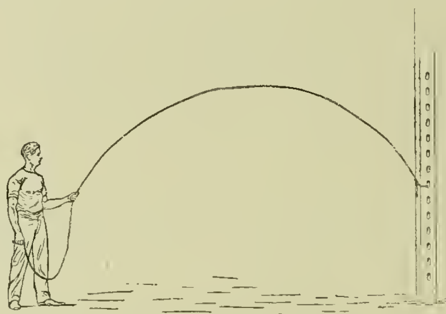


Toutes les danses peuvent se faire dans cette progression-ci :

1) Seul dans les 4 directions ;
2) Par couple avec simples et doubles liaisons ;
3) Par sections de 2 ou de 3 couples avec simples et doubles liaisons ;
4) Les exercices de 1 à 3 peuvent être exécutés avec 1/4 ou 1/2 tour ou bien en tournoyant.

Les doubles et triples sautillements, sautelés et danses peuvent être exécutés également à la *grande corde.* Cette corde mesure 6 à 7 mètres de longueur sur 1 centimètre d'épaisseur. Elle a deux nœuds, le premier au bout et le second à un mètre de distance du premier. Les nœuds préviennent le glissement, le serrement et la fatigue des mains en élançant.

Le professeur seul élance la corde ; à cet effet il en attache un bout au montant du rec ou du sautoir et il tient les mains devant les nœuds de l'autre bout. Ce n'est que par exception qu'il élance la corde par un tournoiement du bras ; ordinairement, il l'élance par un tournoiement de la main et une légère traction sur la corde.



S'il veut cesser l'élancement de la corde, il n'a qu'à la lacher de la main antérieure et la corde tombe sur le sol. Il fait de même, si la corde est arrêtée par les élèves, pour prévenir les chutes. Le professeur élance la corde alternativement de la main gauche et de la main droite. Il opère ce changement, avec celui de la direction de l'élancement de la corde, à chaque nouvel exercice ou bien à chaque 2e ou 3e exercice.

A la corde, on peut faire les 6 séries suivantes d'exercices :

1) Courses simples.
2) Sautillements et sautelés simples avec maintiens des deux jambes.
3) » » » avec mouvements »
4) » » » d'1 jambe et maintiens de l'autre.
5) » » » » mouvements »
6) Doubles et triples courses, sautillements, sautelés et danses.

Les exercices de toutes ces séries peuvent être exécutés par 1, 2, 3 ou 4 élèves à la fois. Pour chaque série le professeur variera les entrées et les sorties de la corde, par exemple, il fera :

1) Entrer d'un côté et sortir du côté opposé.
2) » » » du même côté, en angle droit ou en cercle.
3) » des 2 côtés à la fois et sortir des 2 côtés opposés soit en ligne droite, soit en forme de croix.
4) En travaillant avec 2, 3 ou 4 longues cordes, il peut faire passer les élèves de l'une à l'autre.

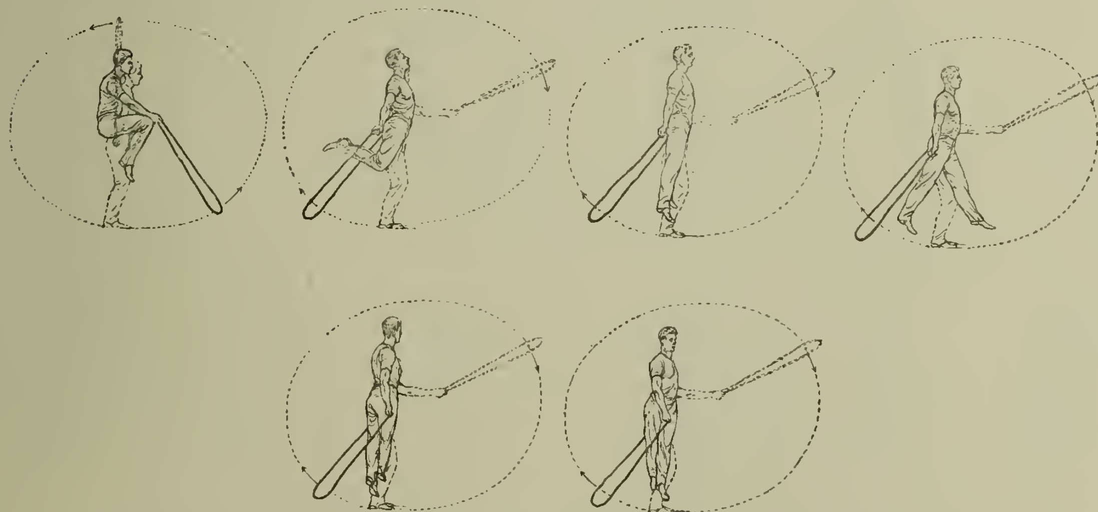
Les *petites cordes* ont trois longueurs différentes, savoir : 2 mètres, 2,50 mètres et 3 mètres, sur 1 centimètre de diamètre. Il en faut 3 ou 4 de chaque longueur. Les bouts sont grossis jusqu'à 2 centimètres d'épaisseur, ce qui est bien préférable aux manches en bois.

A la petite corde, on fait les mêmes exercices qu'à la grande, savoir :

1) Sautillements et sautelés simples avec maintiens des 2 jambes ;
2) » » » » mouvements »
3) » » » » 1 jambe et maintiens de l'autre ;
4) » » » » 1 jambe et mouvements de l'autre ;
5) courses simples ;
6) doubles et triples courses, sautillements, sautelés et danses.

On fait ces exercices sur place d'abord, puis en allant en avant, en arrière, à gauche, à droite, et en tournant à gauche et à droite.

La pose de départ pour les exercices à la petite corde est celle-ci : Pose à jambes étendues et jointes, bras étendus en avant, les manches de la corde en mains et le milieu de la corde aux jarrets.



Si les élèves savent bien élancer la corde d'arrière en avant, on leur fait faire les mêmes exercices en l'élançant d'avant en arrière, soit des 2 mains, soit d'une seule. Ensuite 2 ou 3 élèves (les unes placées devant les autres) peuvent courir, sautiller, sauteler ou danser dans une même corde, qui peut être élancée par une élève des 2 mains ou bien par 2 élèves (les unes à côté des autres) chacune d'elles élançant la corde de la main extérieure.

Lorsque les élèves travaillent à deux ou à trois à une seule corde, elles peuvent varier les entrées et les sorties de la même manière qu'à la grande corde. (Voir ci-dessus.)

LEVER ET PORTER.

Nous employons les haltères de 1 $^1/_2$ à 10 kilos pour les exercices d'ensemble; mais avec les poids de 10 kilos et plus, nous travaillons comme aux engins. Les élèves étant placés en ligne et divisés par rangs de 4, 5, 6 ou plus, on pose les poids sur le sol à 5 ou 6 pas de distance devant chaque rang ; le professeur montre l'exercice ; après cela il fait travailler le premier élève de chaque rang, puis le second et ainsi de suite jusqu'au dernier de chaque rang.

Règles générales pour le travail aux gros poids sur le sol :

1° L'emplacement où l'on travaille doit être vide, à 4 pas à la ronde; pas de poids sur le sol ;

2° Ne jamais jeter un poids sur le sol, l'y déposer toujours doucement, que ce soit sur le plancher ou à terre ;

3° Ne jamais donner le poids dans la main du gymnaste suivant ; mais le déposer toujours sur le sol, d'où celui-ci doit le ramasser ;

4° Respirer profondément après l'exercice tout en étendant et en écartant les doigts pour qu'ils se dégourdissent.

Voici les principales manières de lever 1 ou 2 poids de la suspension étendue à l'appui fléchi ou étendu :

1° 1 poids des 2 mains avec élan ;
2° 1 » 2 » avec secousse ;
3° 1 » 2 » doucement ;
4° 1 » 2 » avec élan, lâcher 1 main en montant le poids et la remettre en le descendant ;
5° 1 » 2 » avec secousse de la même manière ;
6° 1 » 2 » doucement de la même manière.

En travaillant des 2 mains, on empoigne le poids à manche court alternativement de la main gauche (en mettant la droite contre la gauche) et de la main droite (en mettant la gauche contre la droite). On peut aussi empoigner le poids aux deux sphères. De même qu'on lève un poids des 2 mains, on peut aussi le lever d'une main en mettant l'autre sur la hanche ou derrière le dos.

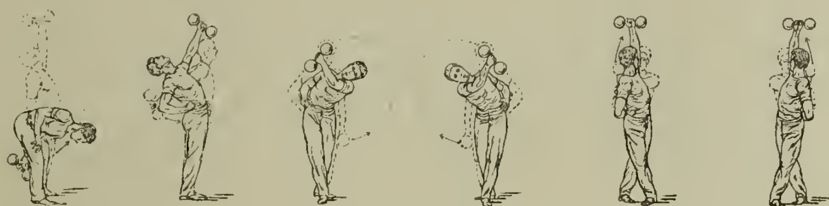
7° 1 poids d'1 main avec élan ;
8° 1 » 1 » avec secousse ;
9° 1 » 1 » doucement ;
10° 2 » des 2 mains avec élan ;
11° 2 » » 2 » avec secousse ;
12° 2 » » 2 » doucement.

D'après la progression du facile au difficile, on lève un ou deux poids :

a) en poses étendues ou fléchies ;
b) en pose genouillère ;
c) en assis ;
d) en couché.

Au degré inférieur	on travaille	avec des	poids de	5 à 10	kilos
» moyen	»	»	»	11 à 20	»
» supérieur	»	»	»	21 à 30	»

Voir le dynamomètre p. 48.



Élancer d'une main.



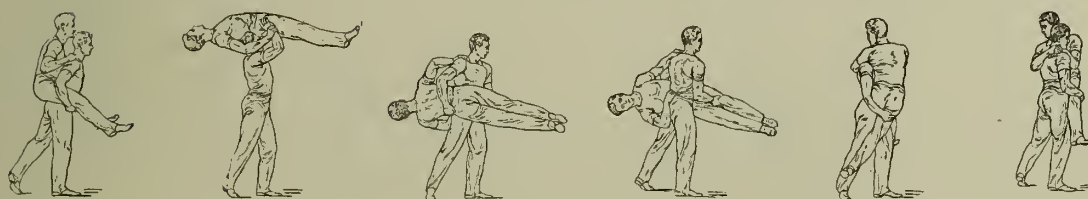
Basculer des deux mains.



Lever des deux mains.



Lever des deux mains.



Porter.

JETER ET PRENDRE.

La *petite balle* est en caoutchouc d'une grosseur de 4 à 6 centimètres. Les balles à trou sont préférables aux balles fermées. Il faut une balle à chaque élève.

C'est l'engin de jet le plus simple et le plus utile. Elle est peu coûteuse et facile à garder. Les exercices de balles excitent, charment les gymnastes et peuvent être pratiqués au gymnase, à la maison et à la campagne. Tous les élèves des deux sexes,

les plus jeunes comme les plus âgés aiment le jeu de la balle. Aucun autre engin de jet ne présente autant d'avantages. Les exercices de la balle volante, des boules et des billes, des anneaux et du javelot sont aussi des exercices utiles, mais ils doivent être faits à la maison, parce qu'ils ne sont pas assez productifs pour le travail d'ensemble du gymnase. Dans les exercices de la balle sont contenus tous les mouvements des instruments de jet.

Voici les principales séries d'exercices :

1° Jeter en hauteur des 2 mains et prendre des 2 mains ;
» » d'1 main » 2 »
» » d'1 main » d'1 main ;

2° Jeter sur le sol des 2 mains » des 2 mains ;
» » d'1 main » 2 »
» » d'1 main » d'1 »

3° Jeter contre le mur des 2 mains et prendre des 2 mains ;
» » d'1 main » 2 »
» » d'1 main » d'1 main ;

4° Jeter à la cible.

Pour faciliter les exercices 1, 2 et 3 on peut laisser rebondir la balle une fois sur le sol avant de la saisir. Par contre, on les rend plus difficiles de cette façon-ci : en jetant la balle on peut faire un sautelé à flexion des jambes en avant ou en arrière, à écartement latéral ou transversal et en tournant à gauche et à droite par demi-tour ou un tour entier.

La grosse balle creuse en caoutchouc a un diamètre de 15 à 20 centimètres : les élèves du degré inférieur en font usage. La grosse balle pleine est entourée d'une bande, sous laquelle on passe la main pour la jeter d'une main, elle est employée par les gymnastes du degré moyen. Avec ces balles on peut exécuter les séries d'exercices suivantes :

1) Jeter en hauteur des 2 mains et prendre des 2 mains.
». » d'1 main » 2 »
» » d'1 main » d'1 »

On peut jeter en tenant la balle devant soi à mains ouvertes et à doigts écartés ou bien en empoignant la balle par la bande :




2) Jeter en largeur des 2 mains en pose fendue latéralement.
» » d'1 main en tirant, par suspension :


Jeter en arquant.


Jeter en tournoyant.

Jeter en largeur d'1 main en poussant, par appui :

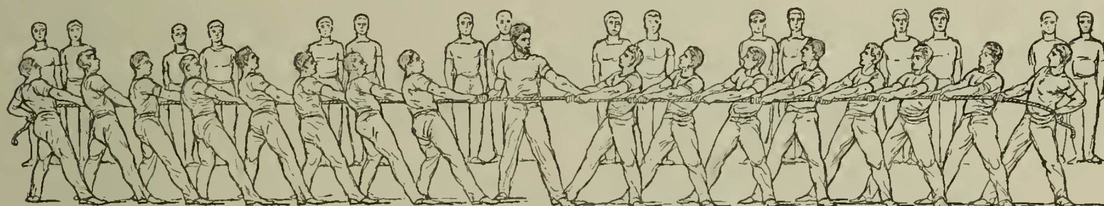


Jeter et prendre.

TIRER ET POUSSER.

La corde de traction à 10, 15 ou 20 mètres de longueur et 2 à 3 centimètres d'épaisseur.

Le professeur place le 1er rang à un bout de la corde et le 2e rang à l'autre bout, lui-même prend le milieu de la corde des 2 mains pour régler la traction et prévenir les chutes :



A la 1re traction, les élèves tiennent la jambe gauche et le bras gauche étendus au-devant de la jambe droite un peu fléchie et du bras droit à moitié fléchi. Le professeur leur recommande de tirer tranquillement, sans secousse, en ligne droite, et de ne marcher ni à gauche ni à droite. Les élèves tenant la corde tendue, le professeur commande : Ti—rez ! et les voilà tirant de toutes leurs forces. Si le professeur voit que le 2^d^ rang est enlevé trop lestement ou trop brusquement par le 1er, il aide le 2^d^ rang pour rétablir les forces, mais il doit le faire sans que personne s'en aperçoive. Il encourage le 2^d^ rang en lui donnant par son aide 1 ou 2 pas d'avance, puis il le laisse agir de nouveau sans aide. Si le 1er rang gagne encore, il le laisse faire, mais doucement, en retenant le 2^d^ rang, qui après quelques efforts perd, aux cris de joie du 1er rang. — Si les deux rangs, en tirant, restent pendant quelque temps sur place, le professeur anime les efforts des élèves et, pour mettre du mouvement dans leur travail, il aide le 1er rang à tirer le 2e, afin de faire perdre un pas au 2e, qui redoublera d'efforts et rétablira l'égalité, puis il aide le 2^d^ rang. En agissant ainsi, il peut les faire aller et revenir plusieurs fois. Ensuite il ne tire plus et laisse la chance aux élèves. Si les deux rangs restent encore sur place, il criera : Également forts ! — Halte ! — Si un rang à la suite de plusieurs échecs se décourage, le professeur tâchera de le ranimer à la tournée suivante et l'aidera d'une main ; et pendant que le rang adversaire est enlevé doucement, le professeur fera un signe d'alignement à l'autre en disant : Tirez donc en ligne droite ! Si les perdants s'encouragent entre eux en criant

l'un à l'autre : Tirez donc ! Allons ! etc. le professeur leur dit : Si vous ne vous taisez pas, vous allez perdre ! Cette prédiction se réalise toujours, et tandis que les perdants se reprochent l'un à l'autre la cause de leur échec, le professeur dit aux gagnants : Vous le voyez, il ne faut jamais perdre courage ! Aux perdants il fera au contraire la remontrance : Voilà ce qui arrive quand on crie ! Il aura soin de faire jouter ces derniers avec d'autres combattants à la tournée suivante : on peut être certain qu'ils tireront silencieusement de toute leur force et avec toute leur attention, pour prendre leur revanche. S'ils gagnent alors, le professeur leur dit : Vous voyez, lorsqu'on se tait, on gagne ! Les crieurs ne travaillent jamais attentivement !

Voilà quelques uns des moyens qu'il faut employer pour stimuler le zèle et le courage, et pour apprendre aux élèves à diriger leurs efforts attentivement et utilement vers un but déterminé.

Tant que le résultat n'est pas proclamé, le professeur ne peut pas lâcher la corde, car il arrive parfois qu'un ou plusieurs perdants glissent et tombent, et seraient traînés dans cette attitude jusqu'au but, au grand plaisir des gagnants et des spectateurs, si le professeur ne retenait pas la corde. Il peut arriver encore d'autres accidents que l'intervention du professeur préviendra. Par exemple, les perdants n'ont cédé le terrain que très lentement ; les gagnants sont près de leur but ; et les perdants, voyant leurs efforts inutiles, lâchent soudainement la corde : inévitablement les gagnants tomberont si le professeur ne retient pas la corde.

Le maître doit veiller à ce que les élèves ne se fatiguent pas outre mesure, ce qui est facile à reconnaître au relâchement de leurs efforts et à la rougeur de leur figure.

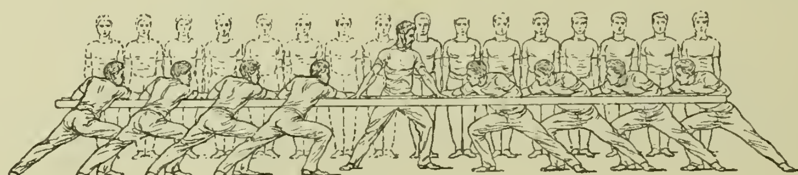
Lorsque tous les rangs ont tiré du coté gauche de la corde, ils peuvent commencer une deuxième tournée du côté droit, en tenant le pied droit et la main droite en avant.

A cette tournée le professeur peut faire tirer les

2 mêmes rangs ou
2, 3 ou 4 rangs impairs ou
2, 3 ou 4 rangs pairs ou bien les
3 premiers rangs avec les 4 derniers ou
4 rangs de perdants avec 3 rangs de gagnants, etc.

Deux, trois ou quatre tournées suffisent pour une leçon.

La *joute de pulsion* se fait au moyen d'une perche ou d'une échelle de 4 à 6 mètres de longueur. La perche est empoignée des deux mains, le bras gauche étendu en avant, la jambe droite étendue en arrière, la jambe gauche et le bras droit fléchis.



A la 2e tournée, les jouteurs prennent le maintien inverse du côté opposé de l'engin.

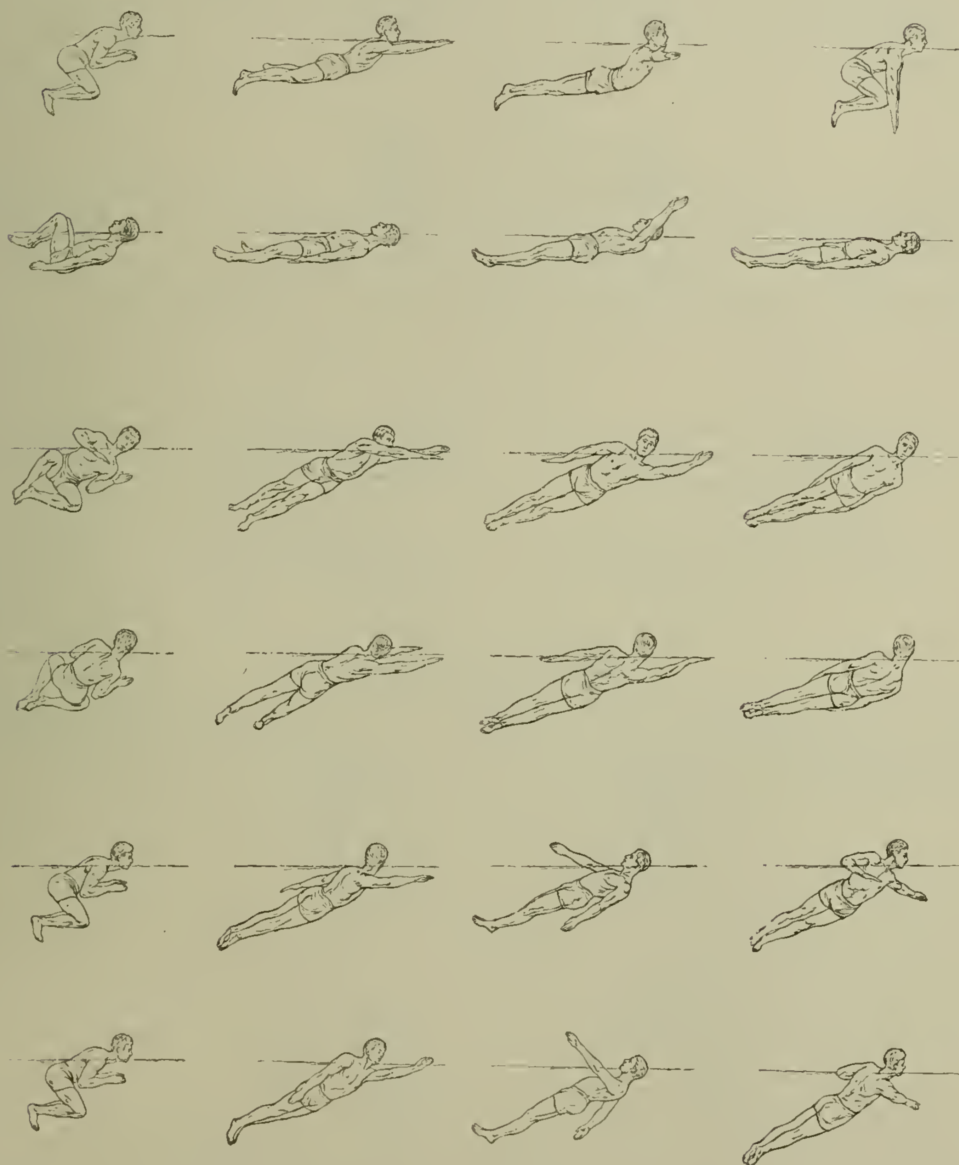
Le professeur recommande de ne pas pousser de travers, mais toujours en ligne droite. Et si les élèves poussent de travers, il leur ordonne de s'arrêter et de s'aligner, puis de recommencer. Pour le reste de la méthode, il peut s'y prendre comme à la traction.

LA NATATION.

La natation est un sport de première qualité, puisque les exercices dont il se compose peuvent être sexlatéraux et proportionnels en durée, en quotité en et amplitude.

Degré inférieur.

A ce degré-ci, nous n'enseignons que la série suivante :



Nager avec mouvements des bras et des jambes.

De l'attitude de départ de la série précédente, on nage avec une pulsion manuelle et pédestre au 1er temps des 6 exercices de la série, avec un tournoiement brachial au 2e temps du 1er et du 2e exercice de la série, avec un arquement brachial au 2e temps du 3e et du 4e exercice de la série, avec une pulsion brachiale au 2e temps du 5e et du 6e exercice de la série, avec un basculement brachial au 3e temps des 6 exercices de la série, pour reprendre l'attitude de départ.

Pour obtenir la proportion en durée, en quotité et en amplitude, on n'a qu'à faire 20, 30, 50 à 100 brassées également grandes de chacun des six exercices de la série.

Degré moyen.

Si les nageurs du degré inférieur savent :

1° Nager avec mouvements des bras et des jambes pendant une demi-heure, ils peuvent apprendre les séries suivantes :

2° Nager avec mouvements des jambes et maintiens de tous les autres membres.
3° » » bras » » » »
4° » » mains » » » »

Ces quatre séries peuvent être exécutées en tenant le corps verticalement, diagonalement ou horizontalement sur l'eau ou entre deux eaux. En outre, on peut les exécuter à nu ou habillé, sans ou avec instruments : balle, bâton, etc.

Il y a aussi quelques jeux et joutes pour les nageurs du degré moyen :

JEUX :	JOUTES :
1) La poursuite.	1) Nager au plus vite.
2) La balle manuelle.	2) Nager à la durée.
3) Les vessies.	3) Séries de sauts en profondeur.
4) Prendre le deuxième.	4) Plonger à la perche.
5) Le sauvetage.	5) Plonger librement ou avec instrum.

Degré supérieur.

Dans le degré supérieur, on peut faire des excursions où l'on pratique toutes les séries du degré moyen.

LA PATINAGE.

Le patinage peut être exercé en trois degrés d'après notre règle du développement sexlatéral et proportionnel pour tous les membres du corps.

En patinant on peut marcher, courir, sautiller, sauteler, sauter et danser en zigzag, en arc, en cercle, en spirale, en figures variées. Simultanément avec les mouvements des jambes, on peut faire toutes les espèces d'exercices des bras. Voici une série de patinage du

Degré inférieur.



Patiner en zigzag avec mouvements diagonaux des bras.

Degré moyen.

Les séries suivantes sont composées pour les patineurs du degré moyen :



Patiner en arc avec mouvements fléchis des bras.



Patiner en cercle avec mouvement dont un bras fléchi et l'autre étendu en ligne diagonale ou horizontale.



Patiner à deux avec liaison d'un bras et maintien du bras libre.

PROMENADE ET EXCURSION.

Tous les exercices que les élèves ont appris au gymnase, où il n'y a qu'un petit espace avec des engins ou obstacles artificiels, doivent être mis en pratique en pleine campagne avec les obstacles naturels, tels que fossés, ruisseaux, haies, barrières, arbres, taillis sur un sol dur, pierreux, sablonneux ou glissant. Que le temps soit serein, couvert ou pluvieux, chaud ou froid, au soleil ou à l'ombre, ils parcourront les champs et les forêts, les montagnes et les vallées, tout en chantant, en sifflant, en badinant, etc. Par les excursions, les gymnastes apprennent à connaître le pays et ses habitants, leurs arts, sciences et industries en visitant leurs écoles, musées et établissements industriels.

Dans chaque excursion on choisit une plaine où l'on puisse faire des luttes, des joutes et des jeux.

Les *vêtements* des excursionnistes doivent être légers et de préférence en étoffe de laine, mince ou épaisse, selon la saison. En été il faut un surtout léger et en hiver un paletot épais. La chaussure la plus avantageuse est la botte, avec laquelle on peut passer partout, patauger dans l'eau, dans la boue et dans l'herbe, sans salir le pantalon ni mouiller les pieds. Si l'on reste sur la grand' route, on peut mettre des bottines à lacets. Pour une excursion d'un jour, on peut marcher avec ou sans sac. Pour une excursion de plusieurs jours il faut emporter dans le sac le linge et les objets nécessaires.

De la gradation des excursions.

1) Promenade de 2 heures à la campagne.

2) Aller pendant 1 heure, jouer pendant 1 heure, mettre une heure pour le retour.

3) Aller pendant 1 heure, travailler et jouer pendant 2 heures, retourner pendant 1 heure.

4) Aller pendant 2 à 3 heures ; lutter, jouter et jouer pendant 2 heures, puis retourner pendant 2 à 3 heures.

Ces 4 excursions graduées peuvent être rendues plus ou moins difficiles et peuvent se faire :

a. Sur des chemins unis ;
b. » » raboteux, sablonneux ou glissants ;
c. » » montants ou descendants ;
d. » » couverts de neige et de glace ;
e. sans ou avec havre-sac.

5) Aller voir le lever du soleil et rentrer à midi.

6) Partir l'après-midi pour voir le coucher du soleil et revenir pendant le crépuscule.

7) Aller voir le lever du soleil, visiter un musée ou un établissement industriel, un site ou une grotte, puis rentrer au crépuscule.

8) Aller voir le lever du soleil, marcher et courir toute la journée et rentrer au crépuscule.

9) Excursion de nuit. Aller voir le coucher du soleil, marcher pendant la nuit vers un beau site pour voir le lever du soleil.

10) Excursion-fête cantonale ou provinciale, qui n'est célébrée qu'une fois par an, à l'anniversaire du Roi p. ex., dans un lieu remarquable. C'est à des fêtes de ce genre que la jeunesse des écoles peut travailler avec les gymnastes des sociétés et de l'armée.

De la méthode des excursions.

1) On commence l'excursion par un pas modéré, à la campagne on marche d'un bon pas que l'on ralentit vers la station de repos ou de repas.

2) En ville on marche au pas sur rangs de 2 ou de 4, à la campagne on marche au pas à volonté, et chacun peut choisir son ou ses camarades.

3) On suit la grand' route ou la chaussée, le chemin vicinal ou le sentier. Après la récolte, au mois d'octobre ou de novembre, les gymnastes forts peuvent marcher toujours en ligne droite à travers les champs.

4) La marche ordinaire peut être alternée avec la marche accélérée ou bien avec une course de 10 à 20 minutes ou plus.

5) Afin d'exercer la course de durée, on peut faire une excursion de course d'une durée de 20, 30 minutes et plus.

6) Les plus grands et les plus lestes des excursionnistes sont envoyés en avant pour faire une attaque imprévue contre le gros de la troupe. Pour atteindre leur but, ils se cachent derrière une haie, dans un fossé, sur une colline, derrière les rochers, ou bien ils se couchent par terre dans les sillons des hautes herbes. Afin de parer l'attaque, le gros du corps envoie une avant-garde pour explorer les lieux et découvrir les embusqués.

7) Le corps est divisé en deux. Les divisions doivent gagner, par deux chemins différents, le village X ou n'importe quel point donné.

8) La première division donne à la deuxième une avance d'un quart d'heure, d'une demi-heure ou d'une heure entière (selon la longueur de la distance à parcourir) et les deux divisions doivent arriver au but commun à la même heure.

9) Des gymnastes de plusieurs villes ou villages partent de chez eux à la même heure, pour se trouver tous en même temps dans un même endroit.

10) Si le professeur ou le moniteur voit que les excursionnistes montrent un peu de fatigue, il fait jouer une belle marche, une danse entraînante ou chanter une chanson comique par tous les gymnastes. Cela réveille l'énergie.

Règles générales pour les excursions.

1) Être exact au rendez-vous. Partir à l'heure indiquée.

2) Pendant l'excursion personne ne peut quitter les rangs sans en avertir le moniteur ou sans en demander la permission au professeur. A la campagne personne ne peut marcher beaucoup en avant du gros de la troupe ni suivre à une trop grande distance.

3) Les repas doivent être frugaux ; ils sont toujours pris en commun et personne ne peut manger ni boire en marchant.

4) Surtout le boire doit être bien réglé. Arrivé à une station de repos, le professeur permet à chacun un verre d'eau ou de bière, en invitant à boire en 4 ou 5 fois, et non pas d'un trait. Après 20 minutes de repos, cette recommandation n'est plus nécessaire.

5) Si quelqu'un se trouve mal, il doit en avertir immédiatement le professeur.

6) Le professeur emporte toujours un flacon de gouttes d'Hoffmann, un flacon d'arnica, un peu de graisse de mouton, un peu d'amadou, une feuille de sparadrap, quelques bandes, du fil et des aiguilles.

7) Quand on est en transpiration, il ne faut s'arrêter nulle part dans un courant d'air. Si l'on doit attendre à une station ou devant un pont, il est bon de rester debout et de mettre son paletot.

8) Par un jour de grande chaleur, on commence l'excursion à 3, 4 ou 5 heures du matin, on se repose de 11 à 3 heures, puis on reprend la marche.

9) Les excursions doivent être organisées de manière à être peu coûteuses.

10) Le caissier seul est chargé de faire les débours.

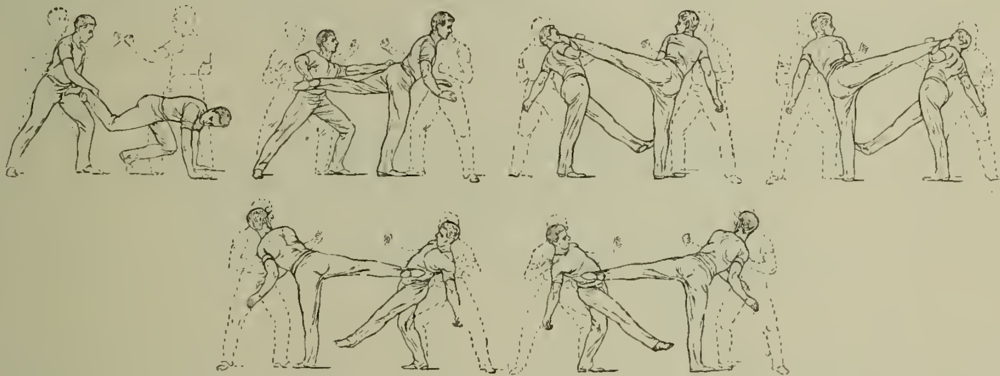
L'ESCRIME, LA LUTTE ET LA BOXE.

L'escrime pratiquée autant d'une main que de l'autre, la lutte et la boxe manuelle et pédestre *à volonté* tendent au développement harmonique du corps, mais elles ne l'atteignent pas, parce que les mouvements y sont livrés au hasard. Mais il n'en est pas de même des exercices *imposés,* qui sont sexlatéraux.

Voici une série de maintiens de boxe manuelle :



et une autre de boxe pédestre :



Voici une série de maintiens de lutte :

DES JEUX.

Nos exercices gymnastiques *imposés* produisant un travail *sérieux* comme les études, et nos exercices gymnastiques *à volonté* causant un travail *joyeux* et *amusant* comme les jeux, nous faisons alterner le travail sérieux avec le travail amusant, le travail imposé avec le travail à volonté.

Dans les exercices gymnastiques imposés nous appliquons la *discipline imposée*, si nécessaire à l'homme pour développer son sens d'ordre et de régularité en toutes choses ; tandis que nous cultivons, dans les exercices à volonté, dans les jeux et les joutes, la *discipline volontaire,* qui fait travailler l'homme librement, de sa propre initiative, à l'avantage de son parti pour atteindre un but commun à tous.

Quant à leur valeur, les *exercices gymnastiques à volonté l'emportent sur les jeux* en ce que les exercices gymnastiques sont des exercices sexlatéraux et proportionnels, tandis que les jeux sont des exercices tantôt unilatéraux ou bilatéraux, tantôt fortuitement plurilatéraux.

Les jeux forment un genre d'exercices qui peut être exécuté par un individu ou bien par une section ou une classe d'élèves ou de sociétaires.

Il y a des jeux *sédentaires* (loto, échec, etc.) et des jeux *à mouvements.* Ces derniers sont classés en

1) Jeux libres,
2) » avec instruments, et
3) » aux engins.

Les jeux sont dénommés d'après l'espèce, l'instrument ou l'engin au moyen desquels on les exécute, par exemple : des

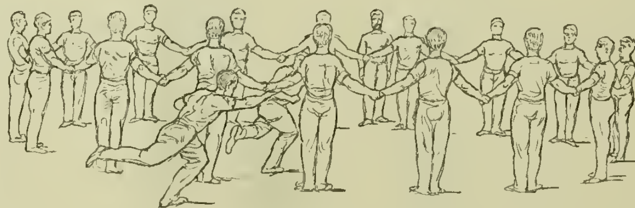
jeux de course, de saut, de danse, de jet, des
» de cerceau, de toupie, de balle, de cerf-volant,
» d'appui et de suspension, aux sautoirs, aux recs, aux barres, aux perches, aux cordes, etc.

Nous ne nous occupons pas des jeux sédentaires. Parmi les jeux à mouvements nous ne choisissons que ceux qui occupent *tous les élèves d'une classe à la fois,* créant ainsi des acteurs et non pas des spectateurs.

Degré inférieur.

Chat et souris.

Tous les élèves à l'exception de Jean et de Paul, se donnent les mains et forment un cercle. En poursuivant Paul (la souris), Jean (le chat) doit faire exactement le chemin que fait Paul, qui court tantôt dans le cercle, tantôt en dehors aussi rapidement et aussi irrégulièrement que possible pour égarer et dérouter son persécuteur.



Tous les élèves font attention à Jean et crient : Halte ! aussitôt qu'il se déroute. Alors Jean doit se mettre en rang et son voisin Pierre doit poursuivre Paul. Si Jean

avait bien poursuivi Paul et s'il était parvenu à lui donner un coup du plat de la main, Paul aurait dû se mettre en rang et Pierre aurait dû poursuivre Jean.

La mère Garuche.

On trace un camp assez vaste pour que tous les joueurs puissent s'y mettre les uns à côté des autres. Pour commencer le jeu, Jean va tout seul dans le camp, joint les mains et sort ; et le voilà qui court après les joueurs, tantôt après celui-ci, tantôt après celui-là, pour en faire un de ses enfants. S'il en atteint un et lui donne un coup des deux mains jointes, il rentre avec lui, aussi vite que possible, car il faut qu'ils traversent toute la ligne des joueurs qui les attendent au passage pour leur appliquer du plat de la main une claque plus ou moins légère sur le dos, sur les épaules, sur les bras, mais jamais de coup à la tête, jamais de coup de poing ; ce sont deux choses expressément défendues par les règles du jeu et les infractions sont punies : le délinquant est déclaré prisonnier et doit se rendre au camp.



La mère et l'enfant se donnent la main et sortent de nouveau du camp pour aller prendre un deuxième enfant, qui sera pris dès que la mère l'aura touché. S'ils lâchent la main en courant, ils sont renvoyés au camp à coups de main par les joueurs encore libres. Après chaque capture ils doivent rentrer au camp. De cette manière ils prennent un joueur après l'autre jusqu'à ce que tous soient capturés.

Poule et renard.

Dans ce jeu on imite une poule qui défend ses poussins contre un renard. A cet effet tous les élèves, à l'exception du renard, se placent les uns derrière les autres (pose de flanc), chacun tenant les mains sur les épaules de celui qui se trouve devant lui. L'élève qui a les bras libres est la poule. Le renard et la poule se placent vis-à-vis l'un de l'autre.



Au commandement : Commencez le jeu ! — Marche !, le renard tâche de prendre le dernier poulet du rang et il ne peut jamais en prendre un autre que le dernier. La poule l'en empêche en se plaçant toujours au-devant du renard qui court tantôt à gauche, tantôt à droite pour s'approcher du dernier poulet ; celui-ci, de son coté, fuit le renard partout où il se présente. Il est défendu au renard et à la poule de frapper et

d'égratigner. Si le renard parvient par un détour lestement exécuté, à toucher le dernier poulet, il le prend et le mène dans son repaire. Il agit de même avec celui qui lâche prise pendant le jeu. Puis un nouveau jeu commence. Le jeu est fini quand tous les poulets sont pris.

L'imitation.

Tous les élèves sont placés par rang de taille, l'un derrière l'autre, de manière que le plus petit soit le premier et le plus grand le dernier. Le premier est le conducteur : il montrera les exercices que tous les élèves du rang imiteront. Le professeur recommande au conducteur de ne pas passer d'un exercice à l'autre avant le dixième pas ; puis il commande : L'imitation ! en avant ! — Marche ! Et tout le rang se meut en avant.



Après le 20e, 12e ou 10e pas, le conducteur prend le trot, tous se mettent à trotter ; il galope, les voilà tous aussitôt galopant comme des chevaux ; si le chef de la bande saute sur un seul pied, toute la bande saute à cloche-pied ; s'il franchit un obstacle, tous le franchisssent après lui ; s'il s'arrête, tout le monde s'arrête en même temps. Tantôt le conducteur s'avance en ligne droite, tantôt il marche en zigzag, tantôt il imite dans sa course les sinuosités d'un serpent et toujours le corps et la queue de la ligne que forment les joueurs, doivent exécuter les diverses évolutions de la tête. Tout en variant les poses, les marches, les courses, les sautillements et les sautelés à une ou à deux jambes, le conducteur peut aussi varier les mouvements et les maintiens des bras, de la tête et du tronc ; il peut tenir le tronc droit, tourné, ou bien fléchi en avant, en arrière ou latéralement à gauche et à droite ; il peut tenir les mains sur les hanches, sur la poitrine, etc., il croise les bras en avant ou en arrière ou bien il les lève en avant, en arrière, à gauche ou à droite, etc. Le conducteur ne borne pas là ses exercices ; ses ressources ne sont pas encore épuisées : il imite de la voix, des mains et des bras les joueurs de violon, de clarinette, de flûte, de trompette, de tambour, de grosse caisse, etc.

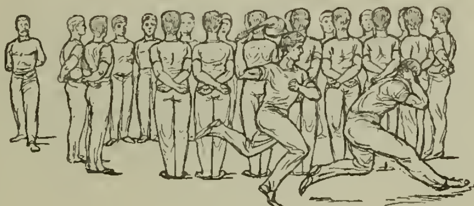
Le professeur commande une pause lorsqu'il voit que les élèves sont sur le point de s'adonner trop aux mouvements. Il profite de l'occasion pour leur faire comprendre qu'ils doivent mieux garder le rang et entremêler plus de marches et de poses dans leurs courses et sautelés, afin de ne pas trop se fatiguer ; en même temps il peut changer le conducteur ; cette fois-ci il peut élire le plus grand des élèves et le placer au-devant du plus petit. Le jeu recommence. Quand le professeur juge que les élèves se sont donné assez de mouvement, il fait cesser le jeu.

La batte

est une balle creuse en caoutchouc ayant la grandeur et la forme d'une bouteille ou d'une massue. Au bout de son goulot ou de son manche est enchassé un sifflet, un

cri-cri ou une trompette, qui siffle, crie ou sonne chaque fois que l'on en porte un coup sur le dos d'un élève. Ce bruit réveille l'attention et provoque l'hilarité. Faute de cette batte on peut se servir d'un mouchoir auquel on a fait un nœud.

Le professeur place tous les élèves, à l'exception du premier, en cercle, front vers l'intérieur. Il faut serrer le cercle de manière que les élèves se touchent les épaules, et tiennent les mains ouvertes (maintien dorsal) sur les reins.



Cela fait, il leur explique que le premier élève est porteur de la batte, que tout en se promenant autour du rang, le porteur peut donner la batte à qui il veut, mais il doit le faire d'une manière si adroite, que personne n'aperçoive à qui il la donne. A cet effet le porteur s'arrête, par exemple, un instant derrière quelqu'un et fait semblant de lui donner la batte, puis il continue sa marche et la donne lestement à un autre, sans interrompre sa marche pour donner le change aux élèves sur la présence de la batte. Celui qui reçoit la batte tâche de la bien empoigner au manche sans que ses voisins s'en aperçoivent. Si son voisin de droite ne se doute de rien, subitement il lui en applique sur le dos autant de coups que possible et cela jusqu'à ce que celui-ci ait couru autour du rang pour se remettre à sa place à côté du premier porteur, où l'on ne peut plus le frapper. Puis le second porteur marche autour du rang pour donner la batte à un troisième, et ainsi de suite.

Pendant le jeu, tout élève doit observer les mines et les gestes du porteur et de tous les joueurs, pour découvrir où se trouve la batte, afin d'échapper aux coups du porteur et pour ne pas faire rire à ses dépens s'il se trompait et courait sans raison. Mais tout en observant il ne peut pas se retourner, car le porteur a le droit de donner un coup de batte sur le dos de quiconque se retourne, ou demande la batte.

Après cinq minutes de jeu, le professeur peut demander que le porteur aille porter la batte en direction inverse et que celui qui reçoit la batte frappe de la main gauche, toujours sur son voisin de gauche, qui doit faire le tour à droite comme on l'a fait tantôt à gauche.

La bataille aux balles.

Après avoir numéroté les élèves en premiers et en deuxièmes, le professeur envoie les premiers dans un camp le long du mur transversal de la salle et les deuxièmes dans le camp opposé :



ensuite il distribue à chaque camp 2 ou 3 grandes balles et une dixaine de petites balles creuses en caoutchouc. Cela fait, il donne l'explication suivante :

Dans ce jeu un parti frappe l'autre de ces projectiles tant qu'il peut, à qui mieux mieux, et cela selon les règles suivantes : Les élèves d'un camp ne peuvent jamais aller dans celui de leurs adversaires, ni ramasser une balle qui se trouverait dans le camp ennemi. Cependant ils peuvent s'approcher tout près du camp de leurs adversaires, s'ils veulent braver les projectiles par lesquels ils pourraient être renvoyés. Celui qui ramasse une balle a le droit de la jeter. Il n'est pas permis de jeter la balle à la figure de quelqu'un. Cette explication donnée, le jeu commence. Au début, les élèves jettent immédiatement la balle ramassée, mais peu à peu ils deviennent calculateurs ; par exemple : un élève ramasse 2, 3 balles de suite, puis il fait semblant de n'en avoir qu'une seule et s'approche d'un ennemi qui n'en a qu'une ou qui n'en a aucune. Après le premier jet, l'ennemi n'ayant plus de balle, doit se retirer sous le jet des deux autres balles. Autre manœuvre : les élèves jettent une balle tout près de leur camp (comme on jette un hameçon pour attraper un poisson) et font semblant de ne pas la voir et du moment qu'un adversaire vient la ramasser, il reçoit une nuée de balles sur le corps. Voici encore une ruse employée assez souvent : Si un élève remarque un groupe d'ennemis qui n'a pas de balle, il leur en jette une doucement, et la poursuit comme s'il voulait la ramasser lui-même, et lorsqu'il voit que plusieurs élèves du groupe s'élancent vers la balle, il leur jette 2, 3 balles de toute sa force et à bout portant. Une autre ruse consiste en ce que les élèves d'un camp retiennent toutes les balles, puis vont se placer tous ensemble devant le camp ennemi et le bombardent formidablement. Enfin les adversaires en imaginent de toutes sortes pour attraper leurs ennemis ; plus ils s'animent, plus ils deviennent inventeurs. Lorsque le professeur voit que les joueurs s'en sont bien donné, il fait cesser le jeu et rendre les balles, qu'il compte, et s'il en manque une, tout le monde doit se mettre à sa recherche.

Dans la cour ou à la campagne, ce jeu peut se jouer en hiver avec des boules de neige.

Chat perché.

On peut jouer ce jeu au gymnase, où l'on s'appuie, se suspend, s'assied ou se pose sur un engin quelconque. Il se joue également à la campagne, où l'on se suspend à un arbre, à une échelle, à uné perche, où l'on s'appuie sur une barrière, sur le timon ou le brancard d'une charrette, où l'on s'assied ou se pose sur n'importe quel engin agricole.

C'est un jeu de course continuelle à droite, à gauche, en avant, en arrière, en ligne droite, en cercle, variée dans tous les sens, avec des circuits et des détours sans nombre : il s'agit pour les joueurs de se soustraire à la poursuite et d'éviter les atteintes du camarade qui est chargé du rôle de patient, et qui court tantôt sur l'un, tantôt sur l'autre, suivant qu'il croit avoir une chance plus favorable par ici que par là. Les joueurs ne peuvent être pris, c'est-à-dire frappés par le patient, que pendant qu'ils courent et qu'ils touchent encore terre ; mais si, au moment d'être atteints, ils parviennent à se percher, et à rester ainsi accrochés à une échelle, à une barrière, à un arbre, sans que leurs pieds touchent terre, ils sont inviolables. Souvent un joueur poursuivi de très près se perche comme il peut, s'accroche où il peut, mais il n'est pas solidement établi ; ses jambes et ses bras commencent à fléchir ; le poursuivant, qui s'aperçoit de cette situation critique, reste en faction auprès du joueur ainsi misérablement appuyé ou suspendu, et guette sa victime, comme le chien guette le chat. Alors il

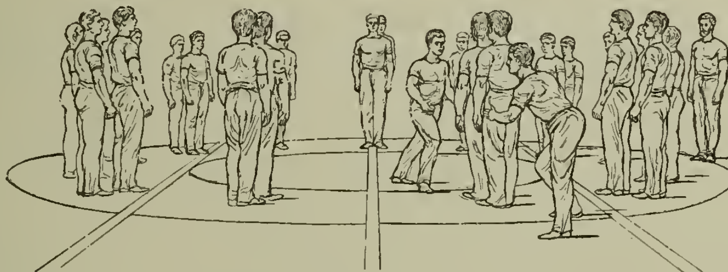
n'est pas rare de voir tous les autres joueurs accourir à l'entour et pendant que les uns s'amusent à crier : Il tombera, il ne tombera pas, il lâchera, il ne lâchera pas ! les autres agacent, provoquent le poursuivant pour détourner son attention. Celui-ci est là comme un lion rugissant cherchant une proie à dévorer, et, sans perdre de vue le joueur en péril, il examine du coin de l'œil, si parmi les imprudents qui le provoquent il n'y en a pas un qui soit à la portée de sa griffe. Alors, saisissant le moment favorable, il se détourne brusquement et en trois bonds, il atteint, le provocateur, qui reçoit sur le dos la preuve non équivoque qu'il est pris, preuve frappante à laquelle il faut bien se rendre.

Voilà donc un nouveau patient, qui va travailler à son tour jusqu'à ce qu'un autre imprudent se laisse prendre, et chaque fois ce sont des incidents imprévus, de nouvelles scènes qui viennent animer le jeu et provoquer la franche gaîté des joueurs.

Degré moyen.

Poursuivre le troisième.

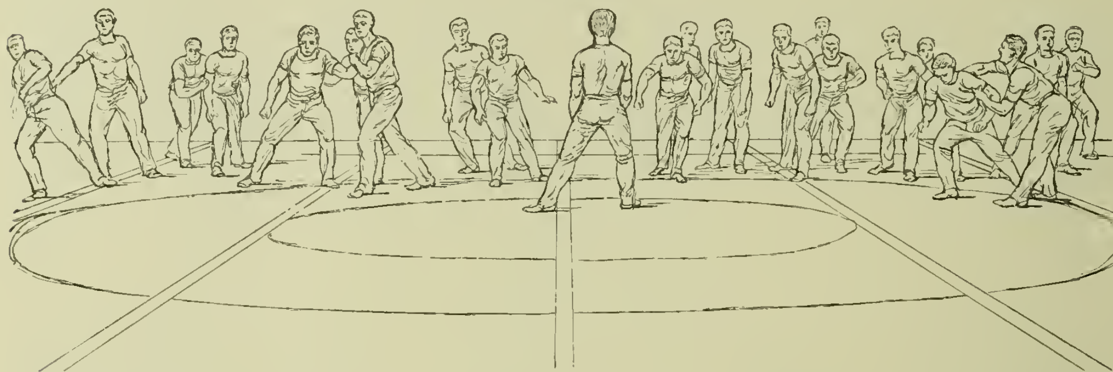
Les joueurs qui veulent prendre part à ce jeu se placent deux par deux l'un devant l'autre, de manière à former tous ensemble un cercle, dont la circonférence varie en raison du nombre des acteurs et de l'espace laissé entre chaque couple. Cet espace est ordinairement d'un mètre, plutôt moins que plus. Les joueurs ainsi disposés en cercle ont tous la figure tournée vers l'intérieur du cercle, le second de chaque couple ayant devant lui le dos de son compagnon.



A une assez grande distance du cercle des joueurs, se tiennent l'un devant l'autre deux autres joueurs prêts à donner le signal du jeu, dont ils sont du reste les premiers acteurs. L'un d'eux prenant sur son camarade l'avance de quelques pas, frappe trois fois dans sa main, et au troisième coup il fuit dans la direction du cercle : poursuivi de près par son camarade, il entre dans le cercle par une des ouvertures laissées entre chaque couple et va se placer lestement devant un des couples. Le second joueur de ce couple, c'est-à-dire, celui qui était placé au second rang, et qui maintenant se trouve au troisième, grâce au nouveau venu, est obligé de quitter sa place, jusqu'à ce que, pénétrant dans le cercle, il vienne se placer devant un autre couple de joueurs et force le deuxième de ce couple à décamper. Mais, si le troisième est touché de la main du poursuivant, ils changent le rôle. Le poursuivant de tout à l'heure devient le troisième et est poursuivi à son tour. C'est une activité continue, un mouvement fort vif ; les joueurs tour à tour poursuivants et poursuivis, exclus du cercle, y rentrant, vont, viennent en tous sens, et toutes ces courses et tous ces changements donnent au jeu une animation peu ordinaire.

Le chasseur.

On trace deux camps. Le premier le long d'un mur latéral du gymnase et le deuxième au mur opposé. Quand tous les élèves sont placés dans un camp, le professeur désigne quelqu'un d'entre eux comme chasseur. Ce dernier se place alors à une distance de 10 pas au-devant de son camp.



Après que le chasseur a demandé à haute voix à ses camarades : « Voulez-vous venir avec moi ? » les uns répondent « non ! » les autres « moi, pas ! » « du tout ! » « jamais ! » etc. et quittent le camp en courant aussi vite que possible pour gagner le camp opposé, où ils sont en sûreté. Lorsqu'ils traversent la salle, se rendant d'un camp à l'autre, le chasseur a le droit de les prendre. S'il attrape quelqu'un et lui donne trois petits coup de la main, ce dernier devient le compagnon du chasseur. Pendant ce temps les autres profitent de l'occasion pour courir dans le camp libre. Le chasseur et son compagnon se placent devant ce camp, dont personne ne peut sortir avant que le chasseur ait demandé : « Voulez-vous venir avec nous ? » Les élèves repondent « non » etc. et se mettent à courir vers le camp opposé. Mais cette fois-ci ils n'échappent pas si facilement, le nouveau compagnon étant obligé d'assister le chasseur en l'aidant à prendre deux, trois et quelquefois plus d'élèves à la fois, qui deviennent compagnons à leur tour. Les compagnons ne peuvent qu'arrêter les élèves au passage. Seul, le chasseur donne les trois coups qui rendent compagnons ceux qui les ont reçus. Après chaque passage, le nombre d'élèves diminue à mesure que celui des compagnons augmente. Les trois ou quatre derniers élèves étant les plus forts et les plus agiles sont ordinairement les plus difficiles à prendre. Celui qui a été capturé le dernier devient chasseur pour le nouveau jeu.

Les barres.

Tous les élèves se trouvent en pose de front dans le camp N° 1. Le professeur commande : Rangez-vous devant le premier sur rangs de deux ! — Marche ! puis : Tous les deuxièmes courent en avant dans le camp opposé pour jouer *barres !* — Cou-rez !

Cela fait, les combattants des deux partis se placent sur la limite respective de leur enceinte, à distance les uns des autres et de manière à occuper à peu près toute la largeur du camp. Pour plus de clarté, désignons l'un des camps par le numéro 1, le camp opposé par le numéro 2, et supposons que le sort ait désigné dans le camp numéro 1 celui qui doit commencer le jeu. Ce joueur que nous appellerons Henri, sort de ses limites, s'avance vers le camp numéro 2, et, arrivé en face de l'adversaire

qu'il veut provoquer et que nous nommerons Charles, il s'arrête et frappe d'abord deux coups dans la main de cet adversaire.



Celui-ci s'apprête à s'élancer dès que le troisième coup aura été frappé, mais Henri hésite un peu avant de donner ce dernier signal qui va l'exposer à la poursuite d'un ennemi plein d'ardeur ; il fait semblant, plus d'une fois, de frapper, pour distraire l'attention de Charles et lui donner le change : enfin il lui touche la main du bout des doigts et s'enfuit vers les siens. Charles se met à sa poursuite, s'efforçant de l'atteindre pour avoir l'honneur de faire le premier prisonnier, mais en observant toutefois un adversaire qui est sorti presqu'en même temps du camp opposé et qui vient au secours de son camarade en péril. (Tout joueur qui sort de son camp pour courir vers un adversaire qui a déjà quitté le sien, est dit *avoir barres* sur ce dernier.) Au moment où le second joueur s'élance du camp n° 2 pour courir sus à cet ennemi, il ne tarde pas de voir en face de lui ou de sentir sur ses talons un troisième adversaire sorti du camp opposé. C'est ainsi que peu à peu la mêlée devient générale, et au milieu de cette course croisée en tous sens, il est bien rare de ne pas entendre ce mot, prononcé d'une voix retentissante : *Pris !*

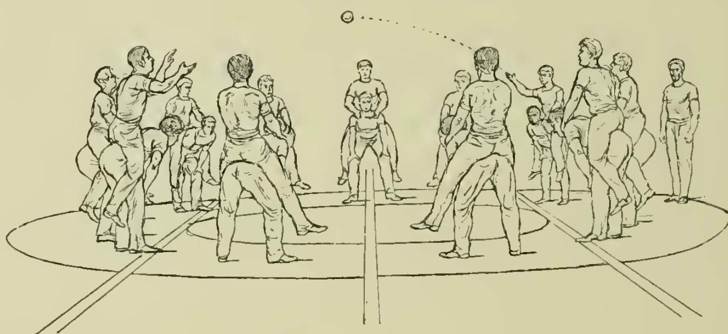
A ce mot chacun s'arrête : il y a un prisonnier. Mais ce prisonnier est-il de bon aloi ? le joueur à qui revient la gloire de la capture a-t-il bien réellement frappé le captif au moment où a retenti le fameux mot *pris,* ou bien n'a-t-il frappé que l'air sans même effleurer l'habit de son adversaire ? Dans ce dernier cas il payerait son erreur, et la peine de la captivité lui serait infligée à lui-même. Mais non, le prisonnier déclare qu'il a été franchement frappé, loyalement pris, et il se rend à son poste, c'est-à-dire au camp ennemi, d'où il a le droit de faire trois pas en avant à partir de la limite du camp ; c'est là qu'il se tient, le bras tendu vers les siens, attendant un libérateur. Chacun a déjà repris sa place, prêt à continuer la bataille engagée, et si les joueurs d'un camp font les plus grands efforts pour délivrer le prisonnier, ceux du camp opposé ne sont pas moins attentifs à empêcher sa délivrance. C'est un assaut de courses et de contre-courses, de surprises et de ruses de guerre. Souvent le prisonnier est délivré, alors un cri de triomphe retentit dans le camp qui avait perdu un de ses soldats ; mais souvent aussi, par surcroît de malheur, un second prisonnier vient tenir compagnie au premier, puis un troisième, un quatrième, et tous ces pauvres captifs, se tiennent par les mains sur la même ligne, encourageant du regard et de la voix un hardi compagnon à venir opérer leur délivrance : car un joueur peut délivrer d'un coup de main un prisonnier. Mais le parti opposé fait bonne garde et déjoue toutes les tentatives des adversaires.

Après quelques moments de repos, une nouvelle partie s'engage avec une nouvelle ardeur, les uns désireux de conserver l'honneur qu'ils ont acquis par une première victoire, les autres excités par l'espoir d'effacer la honte de leur défaite. La fortune est changeante et voilà que les vainqueurs de tout à l'heure sont vaincus à leur tour : il faut qu'une troisième partie décide, en fin de compte, à qui restera l'honneur de la journée.

Chevaux et cavaliers.

Le professeur fait numéroter les élèves en premiers et en deuxièmes, puis il les place en cercle au milieu de la salle et leur fait prendre la petite ou la grande distance, selon la place dont il dispose, ou le nombre des élèves, et cela sur le cercle tracé dans la salle, qui devient le camp. Ensuite le professeur fait suivre ces commandements : Les deuxièmes se rangent à 4 pas de distance derrière les premiers ! — Ran-gez ! puis : Premiers ! Sautillez à la pose écartée latéralement en mettant les mains sur les genoux ! — Sautill-ez ! ensuite : Deuxièmes ! Courez en avant et sautelez à l'assis écarté latéralement sur le dos des premiers ! — Courez ! Lorsqu'ils sont tous à cheval, le professeur leur recommande de se tenir toujours bien droits, d'avoir les mains libres pour bien jeter et prendre la balle, et de ne pas serrer leurs chevaux qui doivent tenir la tête bien levée pour suivre la balle. Cette recommandation faite, le professeur commande : Cavaliers ! Descendez derrière vos chevaux ! puis : Rangez-vous à droite des chevaux ! — Ran-gez ! Dans cette pose il leur donne connaissance des règles du jeu qui sont celles-ci :

Étant à cheval tout cavalier qui reçoit la balle peut la jeter en l'air et la reprendre une ou deux fois ou bien la passer immédiatement à son 1er, 2me ou 3me voisin ou bien à son voisin de vis-à-vis, enfin à n'importe quel autre cavalier.



Les cavaliers peuvent s'entrejeter la balle jusqu'à ce qu'un deux la laisse tomber à terre.

A ce moment les cavaliers descendent lestement de leurs chevaux et s'éloignent rapidement du camp, tandis que les chevaux s'emparent de la balle, et, sans quitter le camp, tâchent d'en toucher un des cavaliers fuyards.

S'ils y réussissent, ils sont cavaliers à leur tour et montent sur le dos de leurs adversaires, qui de plein droit sont devenus chevaux. Dans le cas contraire, c'est-à-dire si aucun des cavaliers sortis du camp n'a été atteint, chaque parti garde le rôle qu'il avait, et le jeu continue de la même manière, jusqu'à ce qu'une nouvelle chance vienne transformer cavaliers en chevaux et chevaux en cavaliers.

Ces règles données, le professeur commande : Cavaliers ! Rangez-vous à quatre pas derrière vos chevaux ! — Ran-gez ! Puis : Montez vos chevaux ! — Mon-tez ! Ensuite il donne la balle à un élève qui commence le jeu.

Saut de mouton.

Quand tous les joueurs se trouvent sur un rang en pose de flanc, le premier fait six, huit ou dix pas en avant, un quart de tour à gauche, écarte les pieds un peu latéralement et met les mains sur les genoux en fléchissant le tronc et la tête en avant.

Cela fait, le deuxième élève saute avec élan de course par-dessus le premier, en lui mettant ses mains ouvertes sur le dos. Il tombe à pieds joints en fléchissant les jambes, marche ou court six ou dix pas plus loin, et se place dans la même pose que le premier. Puis le troisième élève saute par-dessus le premier et le deuxième, et se pose comme eux. Ainsi de suite. De sorte que celui qui aura sauté par-dessus tous les autres, restera comme mouton jusqu'à ce que tous les autres aient sauté par-dessus son dos. Alors il redevient sauteur de nouveau.



Les joueurs peuvent se poser et sauter le long des limites du gymnase ou de la cour ; ils peuvent se mettre en cercle, en carré, en zigzag. Ils se poseront de façon à présenter au sauteur le côté gauche, le côté droit ou le dos. Si les joueurs sont bien exercés ils peuvent, en se posant, fléchir les bras en avant et tenir le tronc seulement un peu fléchi en avant.

Pour prévenir les accidents, les élèves ne se livreront pas à ce jeu avant d'avoir appris le saut de mouton à l'engin gymnastique que nous nommons mouton.

Au jeu que nous venons de décrire on s'exerce surtout au saut en hauteur. Pour faire le saut en largeur, on modifie le jeu de la manière suivante :

Les élèves se trouvent sur un rang en pose de front. On les divise en quatre sections. A six pas de distance devant chaque section, on trace sur la terre une raie de trois pieds de longueur. Le premier élève devient mouton et se place au-delà de la raie ; il met le pied gauche (ou le pied droit) contre la raie et les mains sur les genoux. Quand tous les joueurs de la section ont sauté par-dessus le mouton, celui-ci s'écarte de la raie, d'un pied et demi, en mettant son talon droit contre le milieu (côté intérieur) de son pied gauche, puis il pose le milieu (côté extérieur) de son pied gauche contre la pointe du pied droit, et reprend la pose de mouton. Après chaque tournée, le mouton s'écarte de la raie d'un pied et demi de plus. Trois, quatre ou cinq tournées constituent une partie. Si pendant la première partie personne n'a péché contre les trois règles suivantes, on commence une nouvelle partie, où le deuxième élève devient mouton ; et ainsi de suite, chacun à son tour. Voici les trois règles :

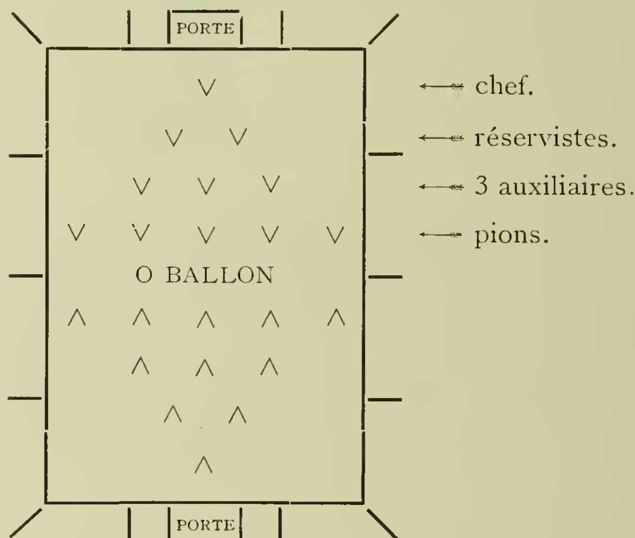
Remplacera le mouton immédiatement : 1° Celui qui saute sur la raie. 2° Celui qui pince, frappe ou renverse le mouton. 3° Celui qui ne tombe pas à pieds joints en fléchissant les jambes.

JEU DU BALLON (FOOTBALL).

Le jeu du ballon demande vingt-deux joueurs, divisés en deux camps de onze. Le champ de jeu forme un quadrilatère de cent cinquante pas de long sur soixante-quinze de large, c'est-à-dire, d'environ cent vingt mètres sur soixante. Pour délimiter cette surface on plante quatre drapeaux aux quatre coins, trois sur chaque longueur, deux sur chaque largeur, en tout quatorze.

Chaque parti défend une porte, figurée au milieu de l'une et de l'autre largeur, par deux perches fichées dans le sol à sept mètres vingt-cinq l'une de l'autre et reliées entre elles à la hauteur de deux mètres quarante, par une barre horizontale ou une corde tendue. L'objectif de chaque parti est de chasser le ballon par la porte du parti adverse, c'est-à-dire que le ballon doit passer entre les deux perches verticales et sous la barre horizontale.

Pour commencer, les joueurs occupent les places que voici :



Pour n'être pas confondus les uns avec les autres, les joueurs de chaque parti adoptent un signe distinctif bien tranché ; ce qu'il y a de plus pratique, ce sont des brassards de couleur, rouge et verte par exemple, munis d'agrafes et d'œillets, que l'on attache au sommet du bras.

Avant de commencer, les chefs du jeu tirent au sort : celui des deux partis que le sort favorise a le droit, ou bien de pousser le premier coup ou bien de choisir son côté sur le champ de jeu. Aucun des joueurs ne peut, avant le premier coup donné, franchir la ligne du milieu dans la direction de la porte ennemie, et le parti adverse ne peut approcher du ballon à plus de dix pas, avant que celui-ci ait reçu son premier coup. Avant de commencer, on convient expressément de la durée du jeu, qui est ordinairement d'une heure, une heure et demie. Quand la moitié du temps convenu est écoulée, les deux partis changent de côté, même, éventuellement, au milieu du jeu.

Quand les deux partis sont en place, l'arbitre donne un coup de sifflet. L'arbitre ne joue pas : il a pour mission de trancher immédiatement tous les différends qui peuvent surgir dans le cours du jeu. A ce coup de sifflet, le ballon, qui se trouve à terre, reçoit un premier coup. Le joueur qui le lui donne, ordinairement le pion du milieu, *n'a qu'un coup,* c'est-à-dire, qu'il ne peut en donner un second que lorsque le ballon aura été remué par un autre joueur. Comme il est de l'intérêt de chaque parti

de garder le ballon le plus longtemps possible en son pouvoir, et qu'il s'agit en même temps de le pousser vers la porte ennemie; le mieux sera de ne pas mettre trop de violence à ce premier coup et de pousser le ballon obliquement en avant, pour qu'un des joueurs du même camp puisse immédiatement le suivre, et le conduire plus loin dans la direction de la porte ennemie. — A l'instant même où le premier coup se donne, l'emplacement occupé d'abord par les joueurs se modifie. Les pions de l'offensive ont réussi à faire passer leur ballon à travers la première ligne adverse ; c'est maintenant le devoir des auxiliaires adverses de l'arrêter, de le repousser auss loin que possible, et s'il y a moyen, de le lancer en hauteur, mais de telle façon que leurs pions à eux puissent s'en rendre maîtres ; ainsi, au bout d'un petit nombre de coups de part et d'autre, les joueurs des deux camps sont si bien confondus, qu'un spectateur qui ne connaîtrait pas le jeu, croirait assister à une mêlée désordonnée. Cependant s'il observe avec plus d'attention, il découvrira bientôt que chaque joueur a une mission spéciale à remplir. Les pions ont pour objectif immédiat la porte ennemie : aussi longtemps que possible, ils poussent à petits coups le ballon devant eux, en l'éloignant dans tous les sens des atteintes de leurs adversaires ; ils veillent en même temps au moyen de l'envoyer directement, en cas de besoin, à la portée d'un pion qui a devant lui un champ libre plus favorable. — Les auxiliaires ont à rechasser le ballon vers l'avant : ce qu'ils ont de mieux à faire, c'est de le faire voler par dessus les pions de manière qu'il retombe tout près devant eux. — Les réservistes doivent repousser par des coups de force le ballon qui vient menacer leur porte, qu'ils ont à défendre concuremment avec leur chef.

Dans le cours du jeu, il importe avant tout que chaque joueur agisse dans l'intérêt de son parti : jamais un joueur ne doit enlever le ballon à un partenaire pour pouvoir jouer lui-même ; toujours il doit être préoccupé de passer le ballon au partenaire qui occupe une place plus avantageuse : il s'efforcera de repousser un adversaire, si le ballon peut de cette manière, être mis à la portée d'un partenaire.



Pions, auxiliaires et réservistes se déplacent avec le ballon, en gardant leurs distances premières, avançant, reculant, mais toujours dans le sens de la longueur.

On peut se servir des pieds, des jambes, du tronc et de la tête pour arrêter ou pousser le ballon. Le chef, seul, a le droit d'employer aussi les mains et les bras, pour arrêter, pousser et même pour jeter ou lancer le ballon. Il peut aussi le porter à deux pas de distance. Si le ballon rebondit contre le corps d'un joueur, cela compte comme si ce joueur l'avait poussé.

Il est permis de pousser son adversaire de côté et de lui couper le chemin ; mais il est interdit de le retenir avec les bras ou avec les mains, comme aussi de le pousser de côté avec les mains ou les bras étendus, ou de lui donner un croc-en-jambe.

Dans le cours du jeu il arrive plus ou moins fréquemment, selon l'habileté des joueurs, que le ballon franchisse les limites, soit dans la longueur, soit dans la largeur. Alors on applique les règles suivantes.

Si l'un des partis a poussé le ballon au-delà d'une des grandes lignes (limites latérales), le parti adverse doit au plus vite le rentrer dans le jeu, et cela par l'endroit même où la ligne a été traversée. L'auxiliaire de flanc, le plus rapproché de cet endroit, prend le ballon des deux mains, l'élève au-dessus de sa tête et le lance vers l'intérieur dans la direction la plus favorable à son propre parti, c'est à savoir, autant que possible, vers la porte des adversaires, mais de telle façon que ses partenaires gardent le ballon en leur pouvoir. L'auxiliaire qui l'a jeté, ne peut plus le toucher avant qu'un autre joueur l'ait remué.

Si le ballon a franchi l'une des petites lignes (limites transversales), il s'agit de distinguer si le joueur qui l'a poussé au-delà, appartient au parti adverse, ou bien au même parti que la ligne franchie.

Dans le premier cas, c'est-à-dire, quand un joueur a envoyé le ballon au-delà de la petite ligne de ses adversaires, un de ceux-ci reporte le ballon dans le jeu à six pas de distance du montant de porte le plus rapproché, et lui donne un coup (coup de rentrée).

Dans le second cas, c'est-à-dire, quand un joueur a envoyé le ballon au-delà de la petite ligne de son propre parti, un de ses adversaires le remet dans le jeu à un pas seulement du drapeau planté sur le coin le plus rapproché, et lui donne un coup (coup de coin).

Dans les deux cas, les adversaires doivent se tenir à six pas au moins de distance du ballon, jusqu'à ce que celui-ci ait reçu son coup de rentrée, ou son coup de coin. Le joueur qui donne ce coup, *n'a qu'un coup ;* il dirigera le ballon vers le partenaire le plus favorablement placé.

Lorsqu'une porte a été conquise, les joueurs reprennent leurs positions primitives, le jeu recommence, et le parti vaincu a le droit de donner le premier coup au ballon.

Quand la moitié du temps convenu est écoulée, l'arbitre interrompt le jeu, les deux partis changent de côté, et le premier coup appartient au parti qui ne l'a pas eu d'abord.

Changer de côté chaque fois qu'une porte est gagnée, ce serait perdre du temps bien inutilement si les manches sont rapidement enlevées.

Chaque fois qu'une règle est violée, le parti adverse peut crier halte ! et réclamer un coup franc ; spécialement :

1° Quand le ballon a été illégalement touché avec les bras ou les mains ;

2° quand le joueur qui rentre le ballon dans le jeu, rate son coup ;

3° quand un joueur retient son adversaire par les mains ou les bras, ou quand il le pousse avec ses mains, ou ses coudes, ou par derrière ;

4° quand un « *hors jeu* » joue. A l'instant même où un joueur du parti de l'attaque pousse le ballon, ou le rentre dans le jeu par l'une des grandes lignes, chacun de ses partenaires, qui, en ce moment-là, seront placés plus près de la porte ennemie que lui, est *hors jeu,* à moins que trois au moins des adversaires ne soient plus près de leur petite ligne que celui à qui le ballon est adressé.

Si donc ce partenaire n'a devant lui, par exemple, que deux adversaires, et, par suite, est *hors jeu*, il ne peut, avant que le ballon ait été déplacé de nouveau, ni toucher le ballon, ni gêner en aucune façon un adversaire dans ses mouvements. Toutefois, il n'y a jamais de *hors jeu* au moment d'un coup de rentrée, ni au moment d'un coup de coin, ni du moment que le ballon a été touché par un adversaire.

Pour le coup franc, on pose le ballon à terre à l'endroit où la violation d'une règle, la *faute*, a été commise. Les adversaires ne peuvent approcher à plus de six pas du ballon. Le joueur qui exécute le coup franc, n'a qu'un coup. Ce coup est le seul qui ne puisse jamais *enlever une porte*, sauf une seule exception pour le coup franc dit : *coup des onze mètres,* lequel peut, à lui seul, gagner une manche.

Le *coup des onze mètres,* que le chef ne réussit que difficilement à parer, est amené par les circonstances suivantes : une porte est fortement assiégée par les pions ennemis ; d'un coup heureusement appliqué par l'un d'entre eux, le ballon allait passer sous la porte, lorsqu'un adversaire, qui se trouvait aux environs de cette porte et à moins de onze mètres de sa petite ligne, s'est avisé de l'arrêter avec ses bras. Pour cette faute, les ennemis ont droit à un *onze mètres*.

Il en est de même quand un joueur, toujours à moins de onze mètres de la petite ligne, donne un croc-en-jambe à son adversaire, ou le retient. Pour l'exécution de ce coup, on pose le ballon sur un point quelconque, à onze mètres de distance de la petite ligne. Tous les joueurs, à l'exception de celui qui fonctionne, et du chef adverse, se tiennent à une distance de cinq mètres et demi au moins derrière le ballon. Celui qui fonctionne n'a qu'un coup.

S'il arrive qu'un joueur tombe, les autres, qui continuent, prendront à son égard les précautions convenables.

Les écoles ou sociétés qui introduiront chez elles le jeu du ballon, pourront négliger les préceptes relatifs aux *hors jeu* (voir ci-dessus 4°), jusqu'à ce qu'elles aient acquis suffisamment de pratique. Les règles qui se rapportent au *coup des onze mètres,* n'acquièrent de l'importance que dans les concours, et pourront aussi n'être pas appliquées dans les commencements.

Pour finir, un mot encore sur les fonctions de l'arbitre. Nous l'avons déjà dit, l'arbitre ne joue pas ; il a pour mission de trancher immédiatement tous les différends qui pourront surgir, dans le cours du jeu, entre les deux partis. Il décide si le coup franc réclamé doit être accordé, ou non. Si l'arbitre lance un coup de sifflet, immédiatement tous les joueurs sont immobiles ; tant qu'il ne siffle pas, le jeu continue sans interruption. Jamais on ne peut discuter ses décisions pendant le jeu. Si le cas pour lequel un des partis demande un coup franc, lui paraît douteux, il refuse ; et si par ce fait, le jeu se trouve suspendu, pour le remettre en train, il jettera le ballon en l'air à l'endroit où l'on s'est arrêté. Dans ce cas, personne ne peut pousser le ballon avant que celui-ci ait touché terre.

CYCLISME.

Degré inférieur.

Après avoir appris à rouler dans toutes les sinuosités en assis transversal et en appui des deux mains, les gymnastes-cyclistes du degré inférieur peuvent apprendre la série suivante :

Assis transversal, une main au guidon. En pédalant des deux pieds tenir le bras libre

1)	étendu	en avant,	ou bien	fléchi	en avant,
2)	»	en arrière	»	la main	sur le dos,
3)	»	en dehors	»	»	» la hanche,
4)	»	en dedans	»	»	» la poitrine,
5)	»	en haut	»	»	» la nuque,
6)	»	en bas	»	»	» les reins.

En faisant ces exercices de bras, les maintiens de la tête et du tronc sont partiels. Chaque maintien peut durer 6, 10 à 20 temps. Après chaque deuxième ou troisième exercice on peut changer l'empoigne.

Si les cyclistes exécutent les séries précédentes avec sûreté, ils peuvent apprendre cette série-ci : En tenant un pied sur le marche-pied et les mains sur le guidon :



Pédaler d'un pied avec maintiens du corps.

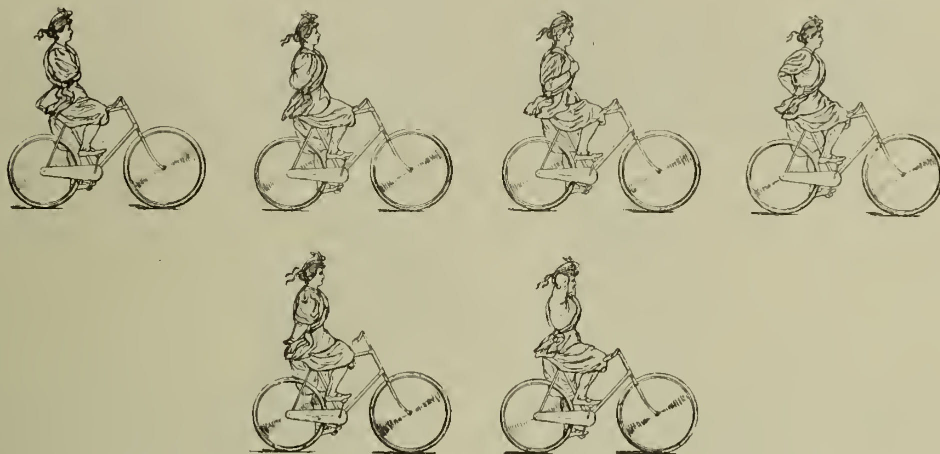
Degré moyen.

Les gymnastes du degré moyen pourront exécuter les séries suivantes :

Assis transversal : En pédalant des deux pieds on peut tenir les bras

1)	étendus	en avant	ou bien	fléchis	en avant,
2)	»	en arrière	»	»	sur le dos,
3)	»	en dehors	»	»	» les hanches,
4)	»	en dedans	»	»	» la poitrine,
5)	»	en haut	»	mains	» la nuque,
6)	»	en bas	»	»	» les reins.

Le maintien des bras peut durer 10 à 20 temps ou plus



Appui transversal. Pédaler des 2 pieds. Maintiens fléchis des bras.

Tout en pédalant des deux pieds on peut faire toute espèce de mouvements à mains libres ou avec instruments, tels que la canne, les fanions ou les guirlandes.

Voici une série de pédalements d'un pied, et de poses sur le marche-pied de l'autre, mains au guidon :

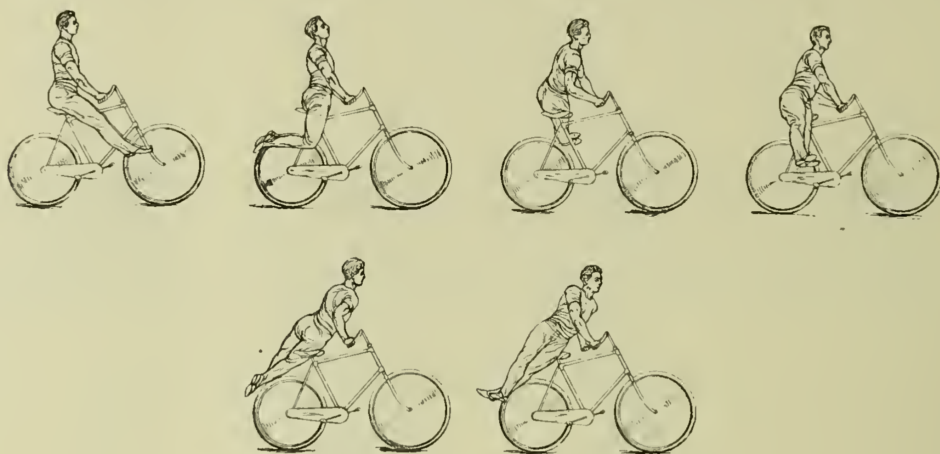


Pose pédestre et appui : Pédaler d'un pied puis maintenir les jambes écartées.

Sur une légère pente de terrain ou bien après avoir gagné un bon élan en pédalant des deux pieds ou d'un seul, les gymnastes-cyclistes peuvent exécuter la série suivante :

Appui transversal ou oblique, mains au guidon : Maintiens simultanés des jambes :

1)	Assis transversal :		Tenir les jambes		écartées	en avant,
2)	»	»	»	»	»	en arrière,
3)	»	oblique à g. :	»	»	»	à gauche,
4)	»	» à dr. :	»	»	»	à droite,
5)	»	» à g. :	»	»	croisées	à gauche,
6)	»	» à dr. :	»	»	»	à droite.



Assis et appui : Maintiens simultanés des jambes.

Chaque exercice de la série précédente peut durer 6 à 10 temps ou bien durant toute la portée de l'élan.

Voici une série d'exercices en tandem, où la première personne pédale en tenant les bras fléchis, et la deuxième guide en tenant les jambes écartées :



Cette série nous présente une foule de variétés, dont nous ne mentionnons que quelques-unes :

Le premier cycliste guide et fait des maintiens ou des mouvements de jambes, tandis que le deuxième pédale en faisant des mouvements ou des maintiens de bras, à mains libres, avec la canne, les fanions, les guirlandes, les lampions, etc.

En utilisant les exercices tactiques, on peut aller en vélo comme on marche sur les patins, en ligne droite, en serpentant, en cercle, en double cercle, etc. Toutes ces variations nous présentent de fort jolis exercices utiles au développement harmonique du corps.

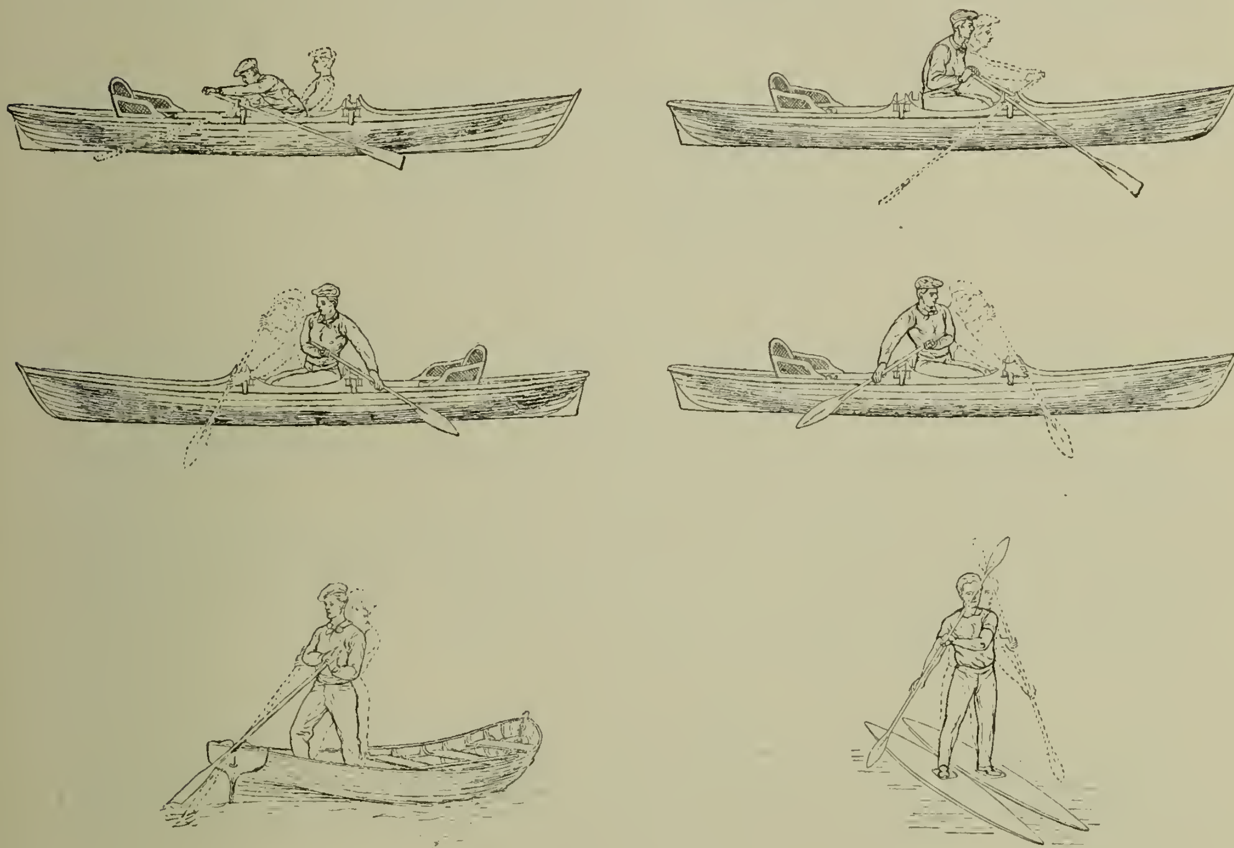
Degré supérieur.

Les gymnastes-cyclistes du degré supérieur pourront exécuter leurs exercices en tricycle de manière que le premier cycliste pédale et guide, tandis que le deuxième exécute l'appui horizontal ou bien une série de poses de tête, d'épaule, de poitrine, de poses manuelles fléchies ou étendues.

LE CANOTAGE.

Le canotage n'est permis aux gymnastes du degré inférieur que sur un étang d'une petite profondeur. Ne peuvent ramer sur la rivière que les gymnastes du degré moyen et supérieur, qui savent nager.

Le canotage ne contient qu'une série d'exercices, savoir : Ramer avec une ou deux rames :



Cette série est exécutable en tenant les jambes étendues, ou bien en les basculant comme les bras.

D'après notre Règle du développement harmonique, le canotage est bien sexlatéral pour les membres de la partie supérieure du corps, mais non pour ceux de la partie inférieure, à laquelle manque l'écartement des jambes en arrière.

Le 1er exercice de la série précédente est exécuté par la traction des bras et le 2me par la pulsion ; les quatre autres exercices de la série sont pratiqués par la traction d'un bras et la pulsion de l'autre. Tous les mouvements du tronc sont entiers, à l'exception de la flexion en arrière qui est partielle, n'étant qu'une fléxion dorsale en arrière.

L'ÉQUITATION.

L'équitation est le genre d'exercices le moins favorable au développement harmonique de l'homme :



L'usage séculier nous présente ces six manières de s'asseoir à cheval. Elles forment tout juste une série sexlatérale.

Sans selle, mais avec une sangle à poignées, cette série est bien praticable comme exercice sexlatéral et proportionnel. On peut faire 1, 2 ou 3 tours ou plus du manège en chaque assis, ou bien changer l'assis toutes les 5 ou 10 minutes en allant dans la rue ou à la campagne. Il n'en est pas de même en employant la selle, que l'on ne peut changer toutes les 10 minutes dans le manège et encore beaucoup moins dans la rue ou à la campagne. Cela rend l'équitation avec selle peu praticable au développement sexlatéral et proportionnel.

Degré inférieur.

Les gymnastes de ce degré font leurs exercices préliminaires d'équitation au cheval gymnastique.

Degré moyen.

Au manège, les gymnastes-cavaliers du degré moyen apprennent à aller à cheval, sans ou avec selle, au pas, au trot et au galop dans toutes les sinuosités. Ils pratiquent au cheval vivant les sauts à l'appui, à l'assis et par-dessus, ainsi que les changements d'assis, qu'ils ont appris au cheval gymnastique.

Après avoir appris à franchir des obstacles à cheval, ils peuvent mettre en pratique dans la rue et à la campagne ce qu'ils ont appris au gymnase et au manège.

Degré supérieur.

Les gymnastes-cavaliers du degré supérieur étendront leurs capacités équestres en durée et en vitesse, en sûreté et en hardiesse.

EXERCICES TACTIQUES

Les exercices tactiques forment un genre d'exercices purement intellectuels. Cependant nous devons les pratiquer conjointement avec les exercices corporels.

Pour enseigner à une trentaine d'élèves à la fois des marches, courses, sautillements, sautelés, sauts et danses, il faut des exercices tactiques. Ces élèves doivent se mouvoir ensemble au gymnase, ou sur le terrain dans les fêtes gymnastiques, les joutes, les excursions. Pour tous ces mouvements d'ensemble, nous devons les poser de front ou de flanc, en ligne ou en colonne ; en former des rangs, des files, des sections, des pelotons et des compagnies ; par conséquent leur enseigner les alignements, les passages, les liaisons, les distances, les tours, les tournoiements, les conversions, etc.

Les gymnastes font des exercices tactiques :

1° Pour développer leurs sens de la vue, de l'ouïe et du toucher ;

2° Pour étendre leurs notions du temps, de l'espace et des formes ;

3° Pour s'habituer à l'ordre et à la discipline nécessaires au travail d'ensemble ;

4° Pour apprendre à travailler, en communauté avec d'autres, au succès d'un but commun à tous ;

5° Pour pouvoir exécuter les exercices libres, les exercices avec instruments et les exercices d'ensemble aux engins, aux joutes et aux jeux ;

6° Pour mieux remplir leurs devoirs civiques et militaires. Car, après avoir fait au gymnase les exercices tactiques des trois degrés, ils apprendront ceux de l'école du soldat en quelques jours.

La tactique militaire est la même que la tactique scolaire ; elles ne diffèrent que dans leur application. Tandis que la tactique militaire comprend tous les exercices utiles sur le champ de manœuvre ou de bataille, la tactique scolaire n'enseigne que les exercices *nécessaires au gymnase et sur les terrains de fêtes et d'excursions gymnastiques.*

Dans bien des écoles on abuse des exercices libres et tactiques, et on gaspille le temps aux quadrilles tout en ennuyant les élèves. Notre gamme des exercices libres et tactiques les préservera bien de cet abus. Un quadrille par an, à l'occasion d'une fête scolaire, suffit amplement.

TABLEAU
DE TOUTES LES POSES D'UN RANG

Arrière-plan. DEGRÉ

RANG POSÉ EN LARGEUR			RANG POSÉ
Rang de front. (Face).	Rang de flanc gauche.	Rang oblique à gauche.	Rang diagonal à droite et en arrière.
V V V V V V	> > > > > >		Rang de flanc.
Rang de front. (Dos).	Rang de flanc droit.	Rang oblique à droite.	Rang diagonal à droite et en avant.
Λ Λ Λ Λ Λ Λ	< < < < < <		Rang de flanc.

DEGRÉ

CORPS DE RANGS POSÉ EN LARGEUR			CORPS DE RANGS
En ligne de front.	En colonne de flanc gauche.	En colonne oblique à gauche.	En échelons à droite et en arrière.
V V V V V V V V V	> > > > > > > > >		V V V V V V V V V
En ligne de flanc gauche.	En colonne de flanc droit.	En colonne oblique à droite.	En échelons à droite et en avant.
> > > > > > > > >	< < < < < < < < <		< < < < < < < < <

DEGRÉ

FORMES DANS LESQUELLES ON PEUT POSER TOUT RANG OU TOUT CORPS DE RANGS

Carré. Losange. Triangle. Arc. Cercle. Ovale. Double-cercle

SYNOPTIQUE

ET D'UN CORPS DE RANGS.

INFÉRIEUR	Arrière-plan.		
EN DIAGONALE	RANG POSÉ EN PROFONDEUR		
Rang diagonal à gauche et en arrière.	Rang de front.	Rang de flanc.	Rang oblique à gauche.
V V V V V V (Rang de front.)	> > > > > >	V V V V V V	⅃ ⅃ ⅃ ⅃ ⅃ ⅃
Rang diagonal à à gauche et en avant.	Rang de front.	Rang de flanc.	Rang oblique à droite.
L L L L L L (Rang de front.)	< < < < < <	Λ Λ Λ Λ Λ Λ	L L L L L L

MOYEN			
POSÉ EN ÉCHELONS	CORPS DE RANGS POSÉ EN PROFONDEUR		
En échelons à gauche et en arrière.	En ligne de front.	En colonne de front.	En colonne oblique à gauche.
>>> >>> >>>	> > > > > > > > >	V V V V V V V V V	⅂ ⅂ ⅂ ⅂ ⅂ ⅂ ⅂ ⅂ ⅂
En échelons à gauche et en avant.	En ligne de flanc gauche.	En colonne de front.	En colonne oblique à droite.
V V V V V V V V V	V V V V V V V V V	Λ Λ Λ Λ Λ Λ Λ Λ Λ	Γ Γ Γ Γ Γ Γ Γ Γ Γ

SUPÉRIEUR					
FORMES POUR LA POSE D'UN CORPS DE RANGS					
Colonne.	Roue.	Croix.	Éventail.	Étoile.	Pyramide.

CLASSIFICATION DES EXERCICES TACTIQUES.

Les exercices tactiques forment un genre qui contient les espèces suivantes :

1) Poser.
2) Aligner.
3) Passer ou filer.
4) Ranger.
5) Ouvrir et serrer.
6) Tourner, tournoyer et converser.

GRADATION DES EXERCICES TACTIQUES.

Toutes les espèces d'exercices sont graduées en trois degrés correspondant aux degrés des exercices libres et aux engins, savoir :

Au degré inférieur on travaille en un rang.
» moyen » » en un corps de rangs.
» supérieur » » en sections, en pelotons et en compagnie.

A tous les degrés les
séries faciles se font en pose,
» moyennes » en marche,
» difficiles » en course.

Toute série d'exercices tactiques se fait graduellement du facile au difficile :

1° Par des marches simples ;
2° » » et des courses simples ;
3° » sautillements ou des sautelés simples entremêlés de marches et de courses simples ;
4° Par des doubles et triples marches ;
5° » » » » et courses ;
6° » » » » sautillements ou sautelés, entremêlés de marches ou de courses simples, doubles ou triples ;
7° Par des danses ;

Par rapport aux membres supérieurs du corps toutes les variations précédentes peuvent se faire.

8° Avec des maintiens ou des mouvements des bras ;
9° Avec des simples ou doubles liaisons ;
10° Avec instruments ou avec chant.

COMPOSITION D'UN EXERCICE.

Du corps de gymnastes et de ses membres.

Le plus petit corps de gymnastes est celui de 2 rangs, et le plus petit rang est celui de 2 gymnastes. Mais de même qu'un rang peut contenir de 2 à 30 ou 40 gymnastes et même plus, de même un corps de rangs peut contenir de 2 à 15 ou 20 rangs et plus.

Tous les gymnastes d'une classe ou d'une leçon forment

au degré inférieur un rang, ou un corps de 2 ou 3 rangs :

V V V V V V V V V V V V V V V ✓ V V V V V V V

au degré moyen un corps de rangs de 2, 3, 4, 5, 6 gymnastes et plus :

V V V V | V V V V | V V V V | V V V V | V V V V | V V V ✓

au degré supérieur une compagnie, c'est-à-dire, un corps divisé en rangs, en sections et en pelotons :

2e rang	V V	V V	V V	V V	2e rang
1r rang	V V	V V	V V	V V	1r rang
	1re sect.	2e sect.	1re sect.	2e sect.	
	1er peloton		2e peloton		
	Compagnie.				

Cette figure représente la plus petite compagnie possible, composée de 16 gymnastes répartis en 8 rangs de 2 gymnastes.

Les pelotons, les sections et les rangs, forment les membres de la compagnie,
les sections et les rangs » » des pelotons,
les rangs » » des sections,
les gymnastes » » des rangs.

On peut doubler, tripler, quadrupler, quintupler ou sextupler le nombre des gymnastes de chaque rang, de manière à former une compagnie de 32, 48, 64, 80 ou 96 gymnastes.

COMPOSITION D'UNE SÉRIE D'EXERCICES TACTIQUES.

La composition d'une série d'exercices tactiques doit obéir aux six règles suivantes :

La règle du maintien primitif ou de départ,
» du développement sexlatéral,
» » proportionnel,
» de l'espèce,
» de la gamme,
» de la gradation.

Règle du maintien primitif ou de départ.

Pour composer une série, il faut adopter un maintien fondamental ou combiné, dans lequel on exécute tous les exercices de cette série, par exemple : en pose d'un rang, d'un corps de rangs, d'une section, d'un peloton ou d'une compagnie.

Règles du développement sexlatéral et proportionnel.

Comme le corps de l'homme, un corps de gymnastes a ses membres qui s'appellent : individus, paires, rangs ou files, sections, pelotons, compagnie. Une série d'exercices tactiques comprendra donc les exercices nécessaires pour mettre tous les membres du corps en mouvement un même nombre de fois et chaque membre dans tous les mouvements qui lui sont propres.

Règle des espèces.

Afin de ne pas se perdre dans l'infinité des mouvements, on se sert pour chaque série d'une espèce déterminée d'exercices, par exemple : des poses pour la 1re série, des alignements pour la 2me, des filages pour la 3me, etc.

Règle de la gamme.

La gamme donne à la fois l'ordre, la quotité et la gradation des exercices d'une série ; elle prévient toute confusion ainsi que l'abus des exercices libres et tactiques. La gamme peut être ascendante ou descendante. D'après la gamme ascendante on fait exécuter les exercices

1) par les individus du rang,
2) par les paires du rang,
3) par les rangs ou les files,
4) par les sections,
5) par les pelotons,
6) par la compagnie.

On suit la gamme descendante en commençant la série par la compagnie et en la finissant par les individus.

Règle de la gradation.

Puisqu'une série d'exercices tactiques ne peut se faire sans exercices libres, elle doit être composée d'après la règle de la gradation des exercices libres.

Combinaison de différentes espèces d'exercices dans une série.

Comme il est impossible d'exécuter les exercices tactiques sans exercices libres, il faudra toujours combiner une série de marches, de courses, de sautillements, de sautelés ou de danses et faire en sorte que tous les exercices tactiques d'une espèce soient contenus dans une série d'exercices libres ou avec instruments. Si le nombre des exercices tactiques d'une série est inférieur à celui des exercices libres, on fera deux ou trois exercices libres sur un exercice tactique.

On peut combiner deux espèces d'exercices tactiques avec une ou deux espèces d'exercices libres, par exemple : des poses et des alignements avec des marches ; des filages et des tours avec des courses ; des formations de rangs et de distances avec des marches et des courses ; des conversions et des tours avec des marches, des courses et des danses, etc.

POSER.

Degré inférieur.

Au son de la cloche, au bruit du claquet, ou bien au cri : « En place ! » les élèves se rangent par rang de taille. Le plus grand est le premier et le moins grand le dernier. Le professeur explique que placés ainsi l'un à côté de l'autre, ils occupent la pose de front :

dos
premier V V V V V V V V V V V V V V V V V V dernier
ou guide droit front ou guide gauche.

Au commandement : Par le flanc gauche ! — Gauche ! vous vous tournez vers le dernier, de manière à vous mettre l'un derrière l'autre, c'est-à-dire en pose de flanc gauche. Puis le professeur commande : Par le flanc gauche ! — Gauche !

flanc gauche
premier > > > > > > > > > > > > > > > > > > > dernier

Si les élèves sont bien placés, il leur dit : « Maintenant vous vous trouvez en pose de flanc gauche. Détournez en pose de front ! — Front !

Au commandement : Par le flanc droit ! — Droite ! vous vous tournez vers le premier en vous plaçant l'un derrière l'autre. Par le flanc droit ! — Droite ! Le professeur fait remarquer aux élèves qu'ils se trouvent maintenant en pose de flanc droit :

flanc droit
premier < < < < < < < < < < < < < < < < < < < dernier
ou avant-guide ou arrière-guide

puis il commande : Marchez sur place ! — Marche ! — Après quelques pas il commande : Pose de front ! — Front ! — ensuite : Courez sur place ! — Courez ! — puis : Par le flanc gauche ! — Gauche ! — enfin : Pose de front ! Front ! — Arrêtez ! Halte !

Les élèves sachant bien la pose de front et de flanc, peuvent s'exercer à la pose oblique. Le professeur la leur explique ainsi : Si vous vous tournez à moitié vers le flanc gauche, vous obtenez la pose oblique à gauche :

premier ⅃ ⅃ ⅃ ⅃ ⅃ ⅃ ⅃ ⅃ ⅃ ⅃ ⅃ ⅃ ⅃ ⅃ ⅃ ⅃ ⅃ dernier

et si vous vous tournez à moitié vers le flanc droit, vous vous mettez en pose oblique à droite :

premier L L L L L L L L L L L L L L L L L dernier

Les gymnastes étant posés de front, le professeur leur montre le dessin suivant sur le tableau noir :

Poses d'un rang en largeur, en diagonale et en profondeur

Rang de front, de flanc et oblique.

(Arrière-plan). Profondeur. (Arrière-plan.

Diagonale en arrière à droite. Γ Γ Γ Γ Γ Γ Γ > > > > > > > > < < < < < < < Diagonale en arrière à gauche.

Largeur. >>>>>>>> VVVVVVVV Largeur.

Diagonale en avant à droite. ⅃ ⅃ ⅃ ⅃ ⅃ ⅃ ⅃ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ L L L L L L L Diagonale en avant à gauche.

(Avant-plan). Profondeur. (Avant-plan).

en disant : Un rang est posé en largeur, s'il est placé de gauche à droite, en profon-

deur, s'il est placé d'avant en arrière, et en diagonale s'il est placé d'avant obliquement en arrière et à gauche ou à droite.

Dans chacune de ces poses, les gymnastes peuvent être de front, de flanc ou obliquement. Ensuite le professeur met le rang dans ces différentes poses, tandis qu'il fait exécuter les exercices du thème suivant :

Poses d'un rang de front, de flanc ou oblique en largeur, profondeur ou diagonale, combinées avec des marches ou des courses et des maintiens des bras fléchis.

1. Pose de front en largeur, bras croisés sur la poitrine : marcher à écartement des jambes en avant.

2. Pose de front en largeur (face en arrière) bras croisés sur le dos : marcher à écartement des jambes en arrière.

3. Pose de flanc droit en profondeur, mains sur les hanches : marcher à écartement des jambes à gauche.

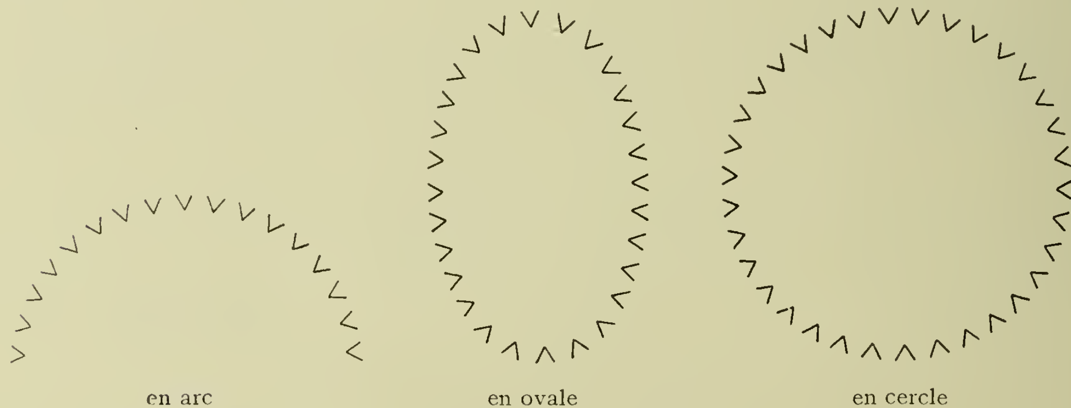
4. Pose de flanc gauche en profondeur, bras fléchis : marcher à écartement des jambes à droite.

5. Pose oblique à gauche en diagonale, doigts croisés derrière la nuque : marcher à flexion des jambes en arrière.

6. Pose oblique à droite en diagonale, mains croisées sur les reins : marcher à flexion des jambes en avant.

Pose d'un rang en arc, en ovale et en cercle.

Aprés avoir tracé un arc, un ovale et un cercle sur le tableau noir, le professeur dit aux élèves qu'ils doivent apprendre à se poser



puis il les conduit en ces différentes positions et leur fait exécuter les exercices du thème suivant :

Poses d'un rang de front, de flanc ou oblique en arc, en ovale ou en cercle, combinées avec des sautillements ou des sautelés et des liaisons des bras étendus en direction inverse.

1. Pose en arc, face en dedans, bras étendus en dehors, mains sur les épaules des voisins : sauteler à écartement transversal des jambes, la gauche devant.

2. Pose en arc, face en dehors, donner les mains inverses des bras écartés en dedans, 1 bras devant, l'autre derrière le corps : sauteler à écartement transversal des jambes, la droite devant.

3. Pose en ovale, flanc gauche, donner les mains inverses d'I bras étendu en avant, l'autre en arrière : sauteler à écartement des jambes en dehors.

4. Pose en ovale, flanc droit, donner les mains inverses d'I bras étendu en arrière, l'autre en avant : sauteler en croisant les jambes.

5. Pose en cercle, oblique à droite, face en dedans, donner les mains inverses d'I bras étendu en haut, l'autre en bas : sauteler à écartement des jambes en dedans, la gauche devant.

6. Exercice inverse, en direction inverse.

Degré moyen.

Après avoir appris la formation de rangs, les élèves peuvent être exercés à la

Pose d'un corps de rangs en ligne, en colonne et en échelons.

Lorsque tous les rangs sont l'un à côté de l'autre, on a la

V V V V V   V V V V V   V V V V V

. Pose en ligne.

S'ils sont l'un derrière l'autre, on a la

V V V V V
V V V V V
V V V V V

Pose en colonne,

et s'ils sont obliquement l'un derrière l'autre, on aura la

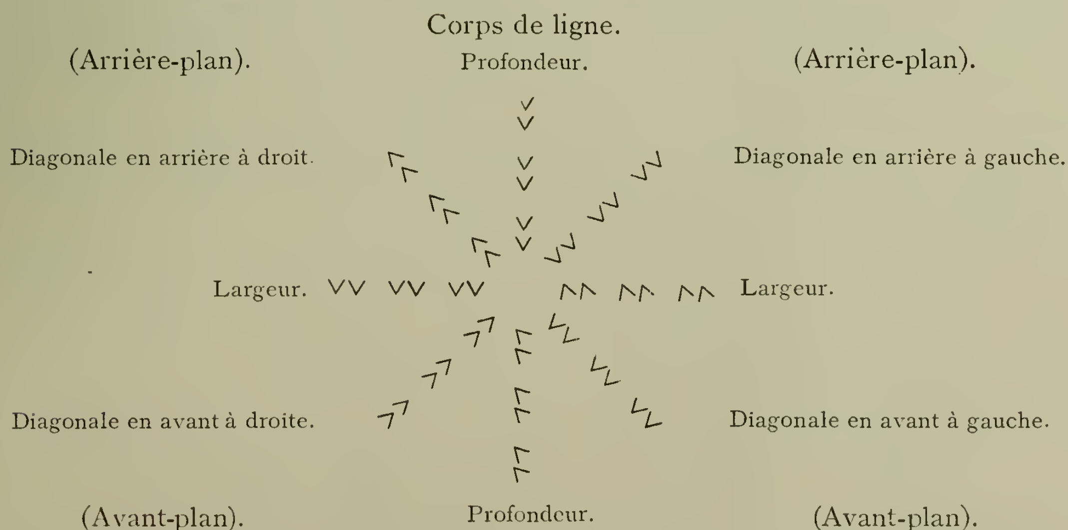
V V V V V
V V V V V
V V V V V

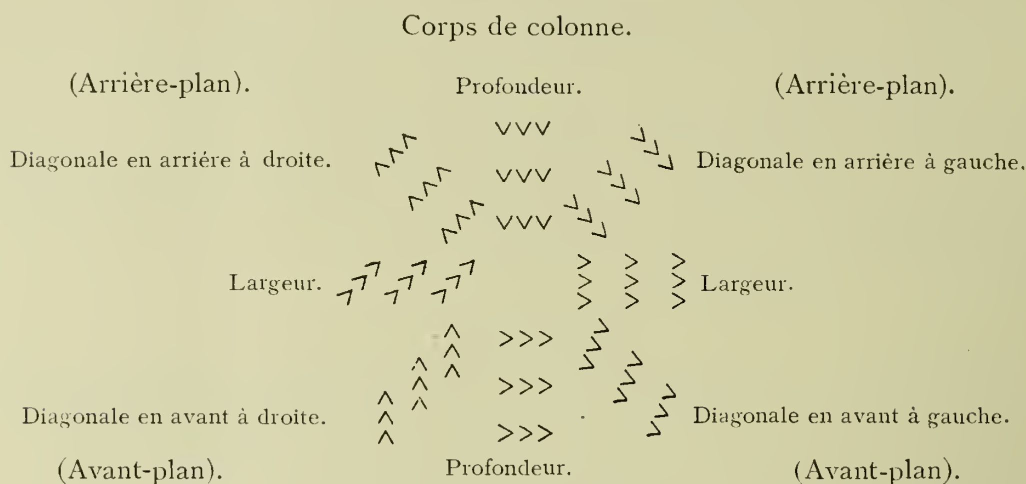
Pose en échelons.

Dans toutes ces poses, les *élèves* peuvent être placés de front, de flanc ou obliquement.

Poses d'un corps de rangs en largeur, en diagonale et en profondeur.

Corps de ligne.





Dans toutes ces poses les *rangs* peuvent être placés de front, de flanc ou obliquement.

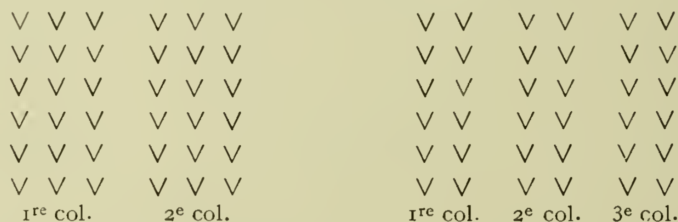
Poses d'un corps de rangs en plusieurs colonnes.

Pour l'exécution d'une série d'exercices libres ou avec instruments, nous posons les gymnastes le plus rapidement et le plus avantageusement en 1, 2, 3 ou 4 colonnes.

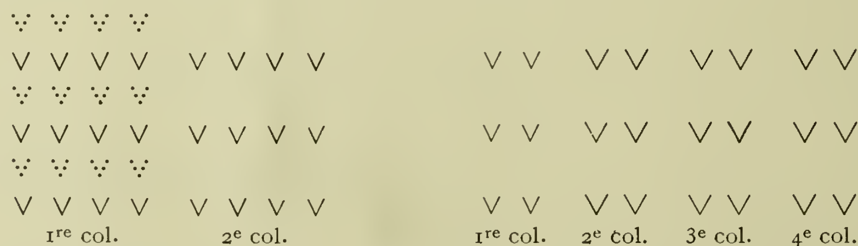
D'un corps de rangs de 6 gymnastes en 1 colonne :



on peut former 2 colonnes de 4 files ou 3 colonnes de 2 files :



D'une colonne de 6 rangs de 4 gymnastes on peut former 2 colonnes de 4 files ou bien 4 colonnes de 2 files :



La pose en colonne présente de belles variations dans l'éxécution des exercices

libres et avec instruments. Les gymnastes étant répartis en files et en rangs pairs et impairs :

	1re file	2e »	3e »	4e »	
4e rang	V	V	V	V	rang pair,
3e »	V	V	V	V	» impair,
2e »	V	V	V	V	» pair,
1re »	V	V	V	V	» impair,

Colonne.

ils peuvent faire chaque exercice d'une série d'après les 4 variations suivantes :

1re variation. Tous les rangs font simultanément au 1er temps le 1er *mouvement* de l'exercice, la flexion du tronc en avant, par exemple, et au 2e temps, le 2e mouvement, l'extention du tronc.

2e variation. Tous les rangs font simultanément :

les rangs impairs au 1er temps la flexion et au 2e temps l'extension,
» pairs » l'extension » la flexion.

3e variation. Les files ou les rangs pairs et impairs font simultanément le même exercice en direction inverse, (la flexion du tronc en avant et en arrière, par exemple :

files impaires au 1er temps la flexion en avant et files pairs en arrière.
» paires 2e » » » » impaires »

4e variation. Les files ou les rangs impairs font simultanément l'exercice impair de la série :

1) la flexion en avant,
3) » à gauche, ou bien
5) le tour »

et les files ou les rangs pairs font l'exercice pair de la série :

2) la flexion en arrière,
4) » à droite, ou bien
6) le tour »

Puis les files ou les rangs pairs font l'exercice impair de la série et les files ou les rangs impairs en font l'exercice pair.

Les quatre variations précédentes peuvent être exécutées par 2, 3 ou 4 colonnes de la même manière que par les files et les rangs, tantôt les colonnes paires et impaires sont en pose de front, tantôt les files sont de front vers l'intérieur :

Colonne impaire	> > >	< < <	Colonne paire
	> > >	< < <	
	> > >	< < <	
	> > >	< < <	
	1re col.	2e col.	

tantôt les files sont posées dos à dos :

Colonne

impaire	paire	impaire
< >	< >	< >
< >	< >	< >
< >	< >	< >
< >	< >	< >
< >	< >	< >
1re col.	2e col.	3e col.

ou bien les files impaires sont posées de front et les files paires de dos :

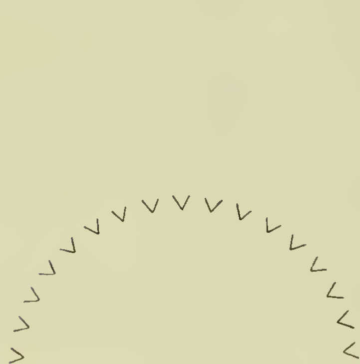
Colonne

impaire	paire	impaire	paire
∨ ∧	∨ ∧	∨ ∧	∨ ∧
∨ ∧	∨ ∧	∨ ∧	∨ ∧
∨ ∧	∨ ∧	∨ ∧	∨ ∧
∨ ∧	∨ ∧	∨ ∧	∨ ∧
∨ ∧	∨ ∧	∨ ∧	∨ ∧
1re col.	2e col.	3e col.	4e col.

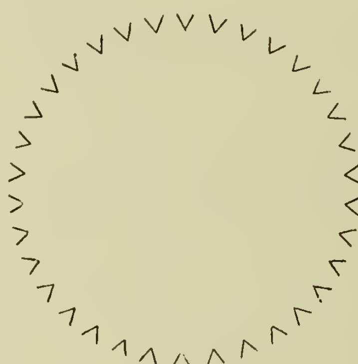
Degré supérieur.

Poser un corps de rangs en figures variées.

De toutes les figures de poses applicables à un corps de rangs, nous en employons rarement d'autres que les 12 suivantes :



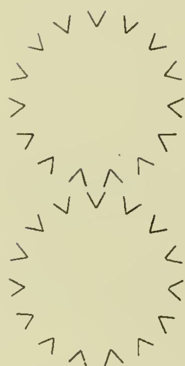
Arc



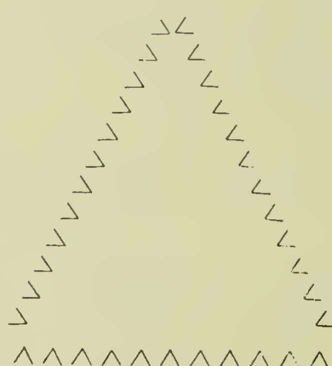
Cercle



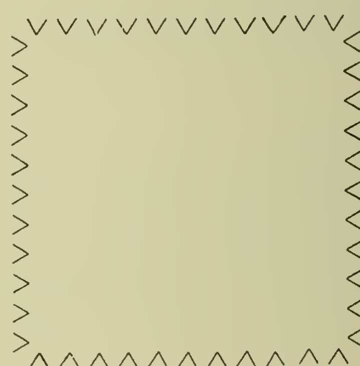
Ovale



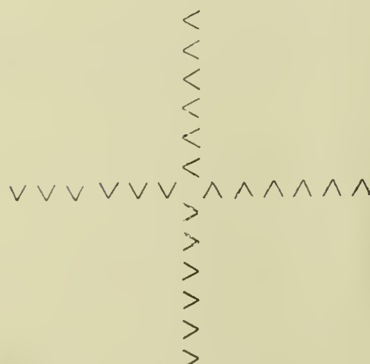
Double-cercle



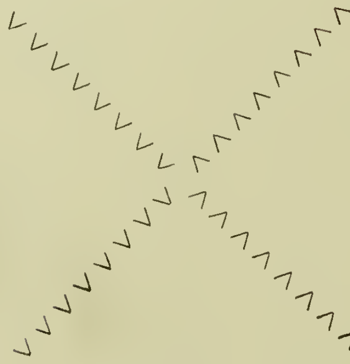
Triangle



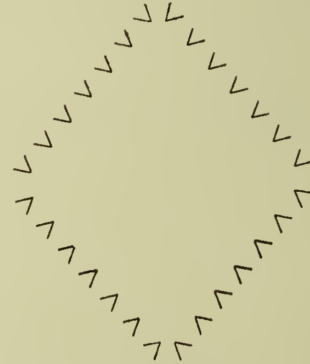
Carré



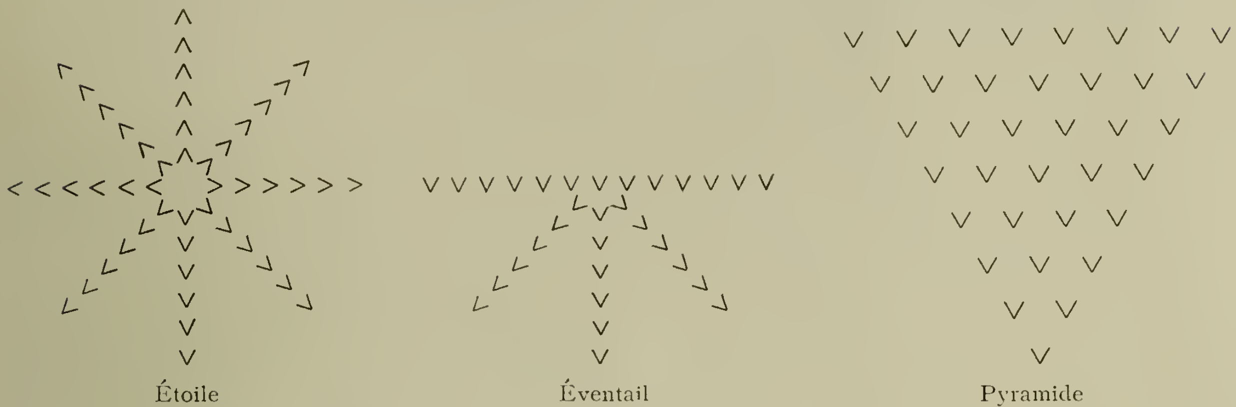
Roue



Croix



Losange



Étoile — Éventail — Pyramide

Pour l'exécution d'une série d'exercices libres ou avec instruments, on peut poser les gymnastes en l'une des figures précédentes ou bien successivement en 2, 3, 4, 5 ou 6 figures, ou bien encore changer la figure à chaque exercice de la série.

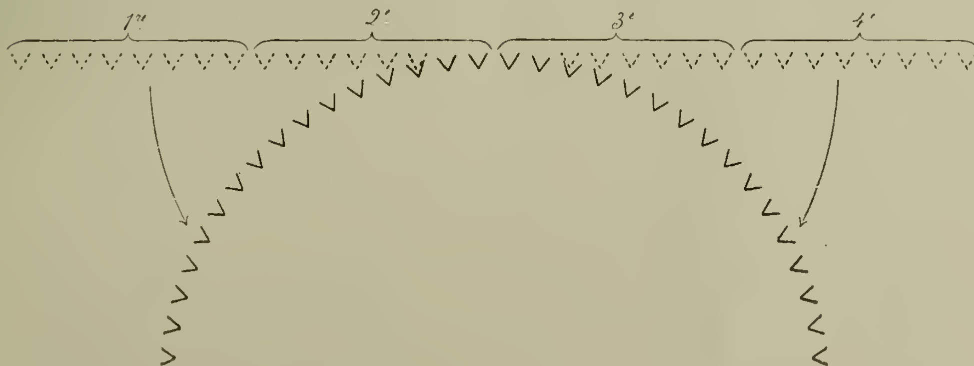
Si le plancher de la salle est pourvu de lignes variées, on aura aussi vite fait de poser les gymnastes en figures variées qu'en colonne. Pour obtenir la vitesse et la sûreté nécessaires, le professeur ne doit pas tâtonner ni commander des détours inutiles, mais passer d'une figure à l'autre par le moyen le plus court ; sinon il perd du temps et ennuie les élèves.

Il y a deux manières de répartir les gymnastes pour poser un corps de rangs en figures variées :

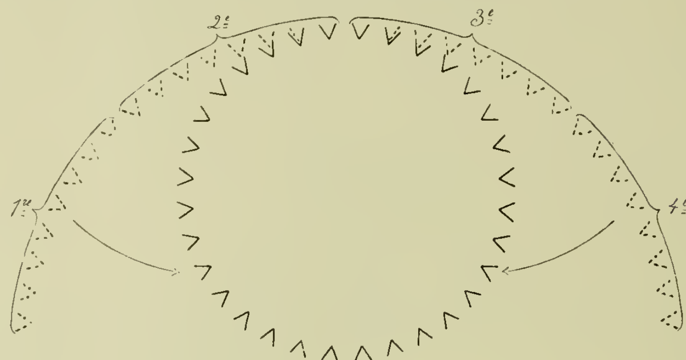
1) Si l'on veut obtenir 1 à 4 figures pour une série d'exercices libres ou avec instruments, il faudra, selon la figure, former 3 rangs pour l'arc, le cercle, l'ovale et le triangle ; 4 rangs pour le carré, le losange, la roue, la croix et le double cercle ; 4 ou 7 rangs pour l'éventail ; 6 ou 8 rangs pour l'étoile, et un nombre indéterminé de rangs de 2, 3, 4, 5, 6 gymnastes et plus pour la pyramide.

2) Mais si l'on désire utiliser toutes les figures de poses, on répartira les gymnastes en 4 sections, chacune de 2 rangs. Ainsi placés ils passeront d'une figure à l'autre de la manière suivante :

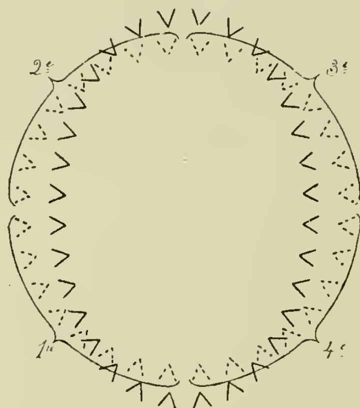
1. — Posez-vous en arc ! Marchez en avant : l'aile gauche par conversion à gauche et l'aile droite par conversion à droite ! — Mar-chez !



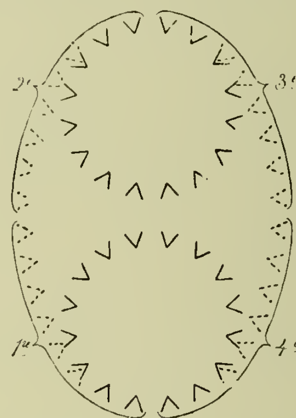
2. — Posez-vous en cercle ! Marchez en avant : l'aile gauche par conversion à droite et l'aile droite par conversion à gauche ! — Mar-chez !



3. — Posez-vous en ovale ! Le 1er, 4e, 5e et 8e rang marchent 2 pas en arrière et le 2e, 3, 6e et 7e rang marchent 2 pas en avant ! — Mar-chez !



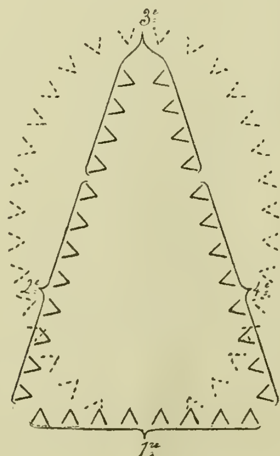
4. — Posez-vous en double-cercle ! Le 3e et le 6e rang, le 2e et le 7e rang font 1/8 de conversion en dedans en marchant en avant ! — Mar-chez !



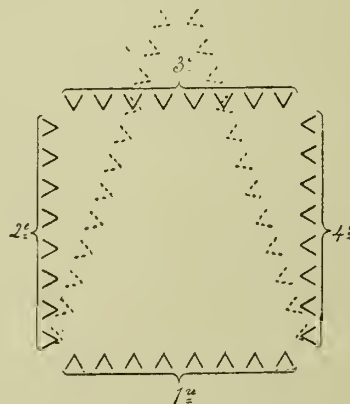
5. — Retournez en ovale. Le 3e et le 6e rang, le 2e et le 7e rang font 1/8 de conversion en dehors en marchant en arrière ! — Mar-chez !

6. — Toutes les sections, marchez 8 pas latéralement à droite ! — Mar-chez !

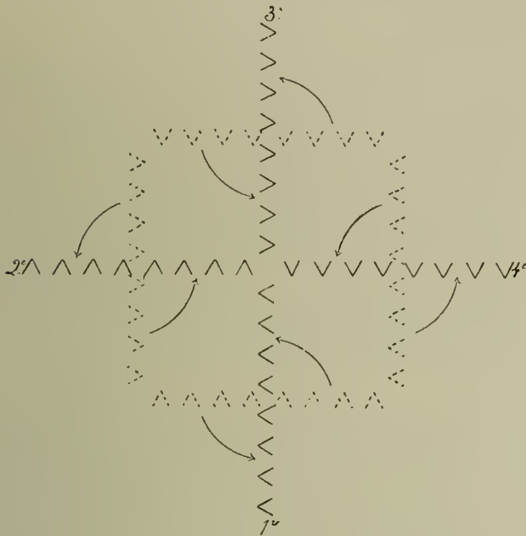
7. — Posez-vous en triangle ! La 1re section se pose en ligne sur son guide gauche, et le 1er et le 2e rang de la 3e section font 1/8 de conversion en dedans en marchant en avant ! — Mar-chez !



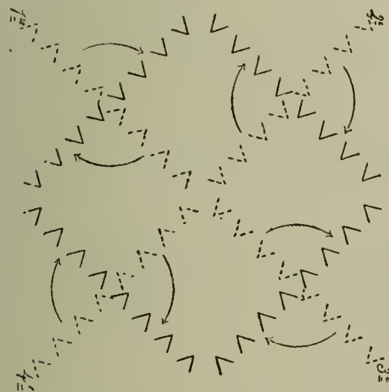
8. — Posez-vous en carré ! La 2e section fait 1/16 de conversion à gauche sur son guide droit, la 4e section fait 1/16 de conversion à droite sur son guidegauche, et le 1er rang de la 3e section fait 1/8 de conversion à droite sur le centre, son 2e rang fait l'exercice inverse ! — Po-sez !



9. — Posez-vous en roue ! Chaque section fait 1/4 de conversion à gauche sur le centre ! — Po-sez !



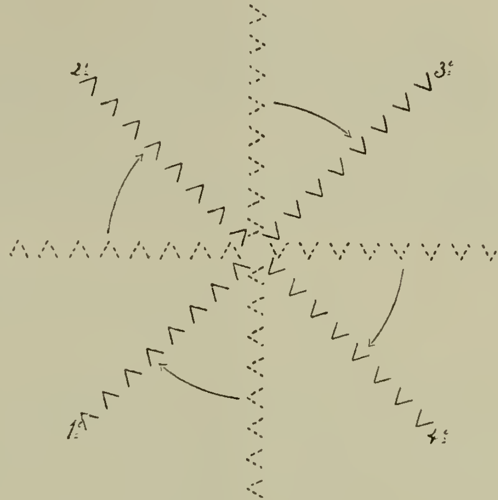
11. — Posez-vous en losange ! Chaque rang fait 1/4 de conversion à droite sur le centre ! Po-sez !



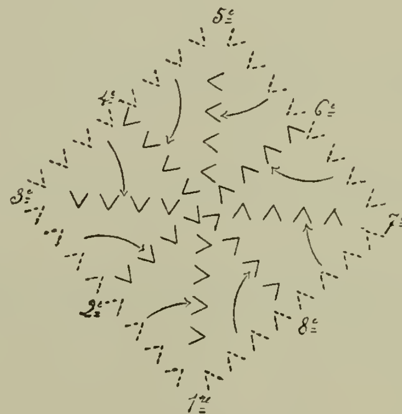
13. — Posez-vous en éventail ! Le 2e, 3e, 7e et 8e rang font 1/16 de conversion sur le 4e de chaque rang, le 4e et le 6e rang font 1/8 de conversion en dedans et le 5e rang, par 1/4 conversion sur le centre se range entre le 4e et le 6e rang ! — Po-sez !



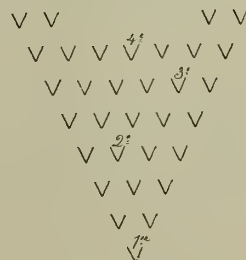
10. — Posez-vous en croix ! Chaque section fait 1/8 de conversion à droite sur son guide droit ! — Po-sez !



12. — Posez-vous en étoile ! Les rangs impairs font 1/8 et les rangs pairs 1/4 de conversion à droite sur leur guide droit ! — Po-sez !



14. — Posez-vous en pyramide ! Posez-vous d'abord en pose de flanc vers le 1er de chaque rang ! — Po-sez ! puis : Tous les rangs se rangent successivement derrière le 1er rang, qui file à gauche en pyramide ! — Marchez en avant ! — Mar-chez !



ALIGNER.

Degré inférieur.

Aligner signifie : se placer devant, derrière ou à côté de son guide : soit en ligne droite, soit en ligne arquée, soit en ligne circulaire.

Les élèves se trouvent en pose de front. Le professeur leur annonce qu'ils vont apprendre l'alignement, c'est-à-dire à se placer en ligne droite, l'un à côté de l'autre ou bien l'un derrière l'autre. A cet effet le professeur fait avancer de 4 pas le premier élève ou le guide droit :

∵VVVVVVVVVVVVVVVV Guide gauche

Guide droit V

puis il se place devant ˙ le deuxième élève. Tout en marchant en avant, il explique et montre comment chaque élève successivement doit faire quatre pas en avant pour arriver à la hauteur du premier, du guide droit, et comment après le 4ᵉ pas, l'élève, en regardant vers le guide, doit avancer ou reculer tant soit peu jusqu'à ce qu'il touche légèrement de son coude droit le coude gauche de son voisin de droite, puis rapprocher les talons, enfin se tenir droit et immobile.

Après cette démonstration, le professeur commande : Alignez en pose de front ! Chaque élève successivement fait quatre pas en avant ! — Marche ! Puis il se place devant le troisième élève, de manière à lui donner la droite. Alors, en marchant à reculons, le professeur fait successivement place à chaque élève et règle la marche en comptant : Un, deux, trois, quatre ! — un, deux, trois, quatre ! etc., jusqu'à ce que le dernier soit aligné. Si les élèves ont exécuté l'alignement passablement bien, le professeur peut faire faire le même alignement par deux élèves à la fois. A cet effet, il fait avancer le premier élève, comme guide, de quatre pas, puis il commande : Alignez par deux en pose de front à 4 pas ! Guide à droite ! — Faites un battement gauche au premier des 4 pas ! — Marche ! Pour cet alignement le professeur s'y prend comme pour l'alignement précédent. Si le mouvement a été exécuté, le professeur commande : Marchez sur place ! Battement au 3ᵉ pas ! — Marche ! Puis il commande : Le dernier ou le guide gauche, 3 pas en avant ! — Marche !

Guide droit VVVVVVVVVVVVVVVV∵

V Guide gauche

Le professeur a soin de faire le commandement suivant de manière que les élèves puissent faire leur battement avec l'alignement : Alignement en pose de front ! Guide à gauche ! Par trois à trois pas ! — Marche ! Tous les élèves étant alignés le professeur commande : Courez sur place ! — Courez ! Ensuite il invite un élève du centre du rang à avancer de 6 pas :

Guide droit VVVVVVV∵VVVVVVV Guide gauche

V

Guide du centre

puis il commande : Alignez-vous tous à la fois en pose de front sur le guide du centre ! — Alig-nez ! Si l'alignement est bien exécuté, il commande : Arrêtez-vous ! — Halte !

Les élèves étant placés en flanc gauche, le professeur commande : Guide gauche ! Marchez 4 doubles pas à droite ! — Mar-chez !

Guide droit > > > > > > > > > > > > > > > > :·
ou postérieur > Guide gauche
ou antérieur.

Alignez-vous par 1 en flanc derrière le guide gauche (ou antérieur) à 4 doubles pas ! — Ali-gnez ! Lorsque 5 ou 6 élèves se sont alignés par un, le professeur peut commander : Alignez-vous tous à la fois ! — Ali-gnez !

Maintenant le professeur peut faire exécuter l'alignement en pose de flanc comme l'alignement en pose de front ; passer ensuite d'une pose à l'autre, de la pose de front ou oblique à la pose de flanc ou inversement.

Dans une 2e leçon le professeur peut faire exécuter la série suivante :

Alignements combinés avec des marches, des courses et des maintiens des bras étendus en direction égale :

1. Pose de front, bras étendus en avant, maintien dorsal : Aligner par 2 sur le guide droit en pose de front en marchant sur la plante des pieds à flexion des jambes en avant.

2. Pose de front, bras étendus en arrière, maintien palmaire : Aligner tous à la fois sur le guide du centre en pose de front en marchant sur la pointe des pieds à flexion des jambes en arrière.

3. Pose oblique à droite, bras étendus à gauche, maintien cubital et radial : Aligner par 1 sur le guide gauche en pose oblique à gauche en marchant à écartement des jambes à gauche.

4. Pose de flanc gauche, bras étendus à droite, maintien cubital et radial : Aligner par 4 sur le guide antérieur en pose de front en marchant à écartement des jambes à droite.

5. Pose de front, bras étendus en haut, maintien radial : Aligner tous à la fois sur le guide gauche en pose de flanc gauche en marchant en arrière à écartement des jambes en avant.

6. Pose de flanc droit, bras étendus en bas, maintien radial : Aligner par 3 sur le guide antérieur en pose oblique à droite en marchant à écartement des jambes en arrière.

Pour les exercices de cette série, le professeur place le guide à une distance de 5 à 10 mètres du rang.

Les exercices d'alignement ne se prêtent pas bien à la combinaison avec des exercices libres d'autres espèces que les maintiens ou les mouvements des bras ou les liaisons ; le professeur peut, pour une 3e leçon, combiner les exercices de la série précédente avec des liaisons simples ou doubles.

Degré moyen.

Au degré moyen on fait les alignements par rangs et par sections.

Degré supérieur.

A ce degré-ci on exerce les alignements des rangs, des sections et des pelotons.

RANGER.

Degré inférieur.

Les élèves étant placés sur un rang de front, le professeur leur annonce qu'ils vont apprendre la formation de rangs de deux. Dans ce but, il les numérote, à commencer par le premier du rang, en premiers et en seconds. Cela fait, il commande : Le second se range devant le premier ! à 2 pas, commencez par le pied droit ! — Ran-gez !

```
I                    I
V ∵ V ∵ V ∵ V ∵ V ∵ V ∵
V    V    V    V    V    V
2                    2
```

Le second se range à droite du premier ! à 2 pas, commencez par le pied droit ! — Ran-gez !

```
2 I                  2 I
V V V V V V V V V V V V
 ∵    ∵    ∵    ∵    ∵    ∵
```

Le second se range derrière le premier ! à 2 pas, commencez par le pied gauche ! — Ran-gez !

```
 2                    2
 V    V    V    V    V    V
∵ V ∵ V ∵ V ∵ V ∵ V ∵ V
 I                    I
```

Le second se range à gauche du premier ! à 2 pas, commencez par le pied gauche ! — Ran-gez !

```
∵    ∵    ∵    ∵    ∵    ∵
V V V V V V V V V V V V
I 2                  I 2
```

Le premier se range derrière le second ! — Ran-gez !

```
 I                    I
 V    V    V    V    V    V
∵ V ∵ V ∵ V ∵ V ∵ V ∵ V
```

Le premier se range devant le second ! à 4 pas, passez à gauche du second ! Vous vous rangez à gauche du second avec un double pas gauche et devant lui avec un double pas droit ! — Ran-gez !

```
   ∵    ∵    ∵    ∵    ∵    ∵
2 V    V    V    V    V    V 2
I √    V    V    V    V    V I
```

Le premier se range à gauche du second ! — Ran-gez !

```
2 I                  2 I
V V V V V V V V V V V V
∵    ∵    ∵    ∵    ∵    ∵
```

Le premier se range à droite du second ! à 4 pas, passez derrière lui avec deux doubles pas droits ! — Ran-gez !

```
V V V V V V V V V V V V
I 2                  I 2
```

De la même manière qu'on forme des rangs de 2, on peut former des rangs de 3, 4, 5, 6, 8 et plus.

Voici les dispositions diverses que les rangs peuvent prendre :

```
                                Rangés derrière le 1er
                                          4
obliquement à droite derrière    4        3        4    obliquement à gauche derrière
                                     3    2    3
                                       2     2
             à droite         4  3  2     1     2  3  4          à gauche
                                       2     2
                                     3    2    3
obliquement à droite devant      4        3        4    obliquement à gauche devant
                                          4
                                   devant le 1er.
```

On peut se ranger de la même manière sur le 4e du rang. Les élèves étant numérotés par rangs de 4 placés en ligne, le professeur commande : Rangez-vous devant le 4e ! à 4 pas, commencez par le pied droit ! — Ran-gez !

```
1 2 3 4       4       4
∵ ∵ ∵ V ∵ ∵ ∵ V ∵ ∵ ∵ V
      V       V       V
      V       V       V
      V       V       V
      1       1       1
```

Rangez-vous à gauche du 4e ! à 4 pas, commencez par le pied gauche ! — Ran-gez !

```
4       4       4       1
V V V V V V V V V V V V
∵       ∵       ∵
∵       ∵       ∵
∵       ∵       ∵
```

Rangez-vous derrière le 4e ! à 4 pas, commencez par le pied droit ! Ran-gez !

```
1       1       1
V       V       V
V       V       V
V       V       V
V ∵ ∵ ∵ V ∵ ∵ ∵ V ∵ ∵ ∵
4       4       4
```

Rangez-vous devant le 4e ! Passez à droite à 8 pas. Faites le 1er pas par le pied droit et le 5e par le pied gauche ! — Ran-gez !

```
      ∵       ∵       ∵
      ∵       ∵       ∵
      ∵       ∵       ∵
∵ ∵ ∵ V ∵ ∵ ∵ V ∵ ∵ ∵ V
      V       V       V
      V       V       V
      V       V       V
      1       1       1
```

Règle générale : Lorsqu'on se range vers la gauche (obliquement en avant ou en arrière) on fait le premier pas du pied gauche, et en se rangeant vers la droite on fait le premier pas du pied droit.

Les rangs de 3 et de 4 se rangent à 4 pas, ceux de 5 et de 6 à 6 pas, ceux de 7 et de 8 à 8 pas, etc.

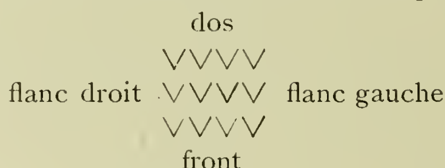
Après avoir exercé le *ranger* sur place, on peut l'exécuter en changeant de place dans toutes les directions, et cela en marchant, en courant ou en dansant.

Degré moyen.

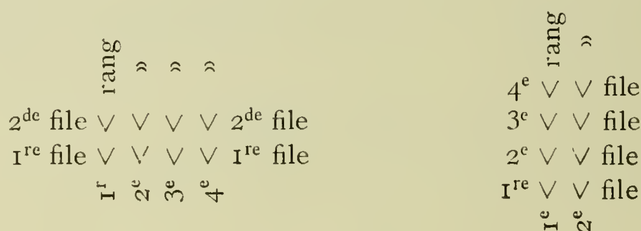
En réunissant plusieurs rangs dans un rapport commun, ils forment entre eux un

Corps de rangs

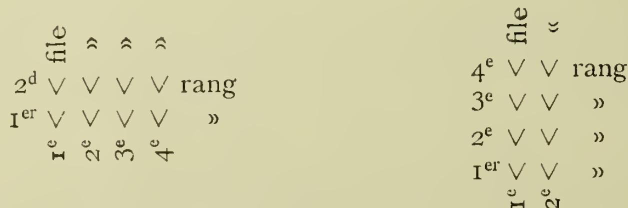
qui possède, ainsi que les rangs et les élèves isolés, un côté antérieur (front), un côté gauche (flanc gauche), un côté droit (flanc droit) et un côté postérieur (dos) :



Un corps de rangs contient des rangs et des files. Dans une ligne (soit celle de profondeur, soit celle de largeur) il y a des rangs et dans le sens transversal de cette ligne se trouvent les files. Voici deux corps dont les rangs sont posés en profondeur et les files en largeur.

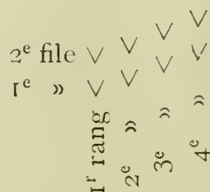


Voici maintenant deux corps dont les files sont posées en profondeur et les rangs en largeur :

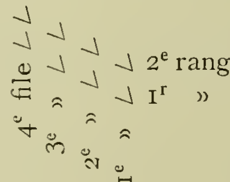


Voici deux rangs posés en diagonale :

Rang de front posés en profondeur.



Rangs de flanc. Files posées en profondeur.



Dans un corps, les rangs ainsi que les files peuvent être posés de front, de flanc ou obliquement. Donc il y a des

rangs V V V V de front
» > > > > de flanc
» ⊿ ⊿ ⊿ ⊿ obliques,

et des

files > > > > de front.
» V V V V de flanc
» ⊿ ⊿ ⊿ ⊿ obliques.

Pour bien faire comprendre ces poses aux élèves, le professeur commandera quelques exercices de ce genre : les élèves étant placés en colonne sur rangs de 3 :

1er rang ! Bras levés en haut ! — Le-vez !

3e rang ! Marchez sur place ! — Mar-chez !

6e rang ! Courez sur place ! — Cou-rez !

Tous les rangs pairs marchent et tous les rangs impairs courent sur place ! — Commen-cez ! — Arrêtez ! — Halte !

1re file ! Marchez à battement ! — Mar-chez !

3e file ! Sautillez à pieds joints ! — Sautil-lez !

4e file ! Courez à claquement ! — Cou-rez !

2e file ! La triple-marche à battement et à claquement à chaque pas ! — Mar-chez !

Tous ! Arrêtez-vous avec un battement et un claquement ! — Halte !

Les rangs impairs se placent en flanc gauche et les rangs pairs en flanc droit ! — Po-sez !

Les rangs impairs se posent en flanc droit et les rangs pairs en flanc gauche, par 1/2 tour à gauche ! — Tournez !

Tous les rangs marchent 4 pas en avant, puis 4 pas en arrière ! Mar-chez !

Tous les rangs se posent en front ! — Po-sez !

La 1re et la 4e file marchent 6 pas en arrière puis 6 pas en avant, et la 2e et la 3e file marchent 6 pas en avant puis 6 pas en arrière — Mar-chez !

Les files impaires se posent de front par 1/4 de tour à gauche, et les files paires par 1/4 de tour à droite ! — Po-sez !

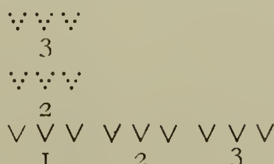
Les files impaires marchent à 4 doubles pas à gauche, puis à 4 doubles pas à droite, et les files paires marchent à 4 doubles pas à droite, à autant de pas à gauche ! — Mar-chez !

Toutes les files ! Mettez-vous en pose oblique à gauche ! — Po-sez ! En pose oblique à droite ! — Po-sez ! Pose primitive de la colonne ! — Posez !

Le professeur s'étant convaincu que les gymnastes ont compris les rangs et les files de front, de flanc et obliques, divise la colonne en sections de 3 rangs et donne l'explication et la démonstration suivantes :

Comme on se range par gymnastes isolés, on se range également par rangs, par exemple :

Par rangs ! Rangez-vous à gauche du 1er rang ! — ou bien : Rangez-vous en ligne à gauche ! — Marche !



Par rangs ! Rangez-vous devant le 1[r] rang de la section ! — ou bien : Rangez-vous en colonne à droite en section ! — Marche !

VVV ∵∵∵ ∵∵∵
1 2 3
VVV
2
VVV
3

Par rangs ! Rangez-vous à droite du 3[e] rang de la section ! — ou bien : Rangez-vous à droite en ligne ! Marche !

∵∵∵
1
∵∵∵
2
VVV VVV VVV
1 2 3

Par rangs ! Rangez-vous en échelons à gauche et derrière le 1[r] rang de la section ! — Marche !

VVV
3
VVV
2
VVV ∵∵∵ ∵∵∵
1 2 3

Par rangs ! Rangez-vous en échelons à droite et derrière le 1[r] rang de la section ! — Marche !

VVV ∵∵∵
3 3
VVV ∵∵∵
2 2
∵∵∵
1

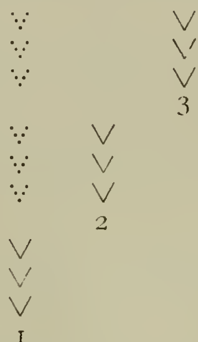
Rangez-vous derrière le premier de chaque rang ! — Marche !

V
V
V∵∵
3 V
V
V∵∵
2 V
V
V∵∵
1

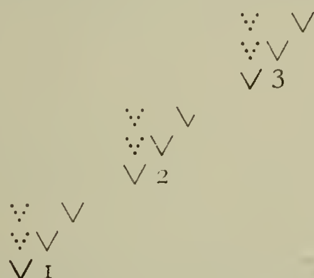
Rangez-vous en ligne derrière le 1[r] rang de la section, en marchant latéralement à gauche ! — Marche !

∵ V
∵ V
∵ V
3
∵ V
∵ V
∵ V
2
V
V
V
1

Rangez-vous en échelons à gauche et derrière le 1^r rang de la section, en marchant latéralement à gauche ! — Marche !



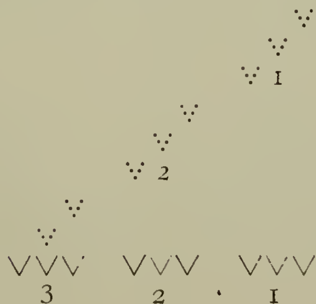
Rangez-vous à gauche et derrière le 1^r de chaque rang, en ligne diagonale ! — Marche !



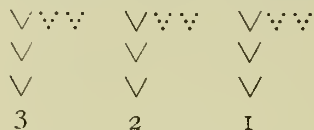
Rangez-vous à droite et devant le 1^r rang de la section, en ligne diagonale ! — Marche !



Rangez-vous en ligne à gauche du 3e rang ! — Le 1^r du 3e rang reste sur place ! — Marche !



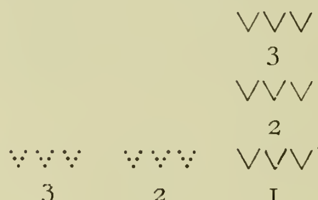
Rangez-vous devant le 1r de chaque rang, en colonne ! — Marche !



Rangez-vous à droite du 3e de chaque rang ! en ligne ! Marche !

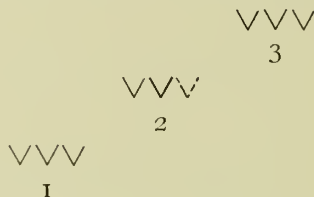


Par rangs ! Rangez-vous derrière le 1er rang de la section, en colonne ! — Marche



Dans une leçon suivante les gymnastes peuvent exécuter la série précédente avec des doubles-liaisons en *changeant de place*.

Voici quelques règles d'après lesquelles on exécute le rangement en changeant de place : Un corps de rangs posé en échelons, en marchant en avant,



peut se ranger en ligne sur le 1er, le 2e ou le 3e rang selon la position qu'il veut occuper et le temps qu'il veut employer.

Par rapport à la position, on forme la ligne :

1) en avant sur le 1er rang,

2) au milieu sur le 2e rang, ou le rang du centre.

3) en arrière sur le dernier rang ;

et par rapport au temps, on exécute le même exercice :

1) au pas de marche pendant que le rang sur lequel on se range, marche sur place,

2) au pas de course ordinaire pendant que le rang sur lequel on se range, continue la *marche* en avant,

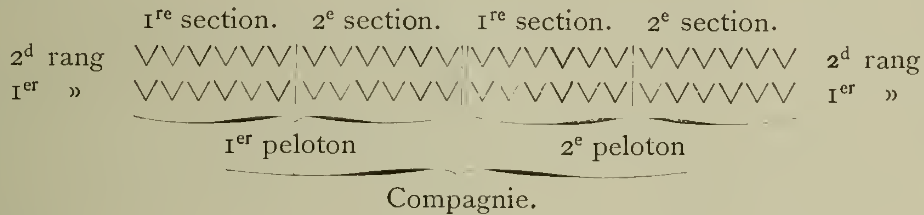
3) au pas de course accéléré pendant que le rang sur lequel on se range, continue la *course ordinaire* en avant.

Au moment où les 3 rangs sont alignés, le professeur commande : Marchez (ou courez) en avant ! — Marche ! et tous les rangs marchent (ou courent) en avant en ligne. Le rangement en colonne ou en échelons se fait d'après les même règles que le rangement en ligne.

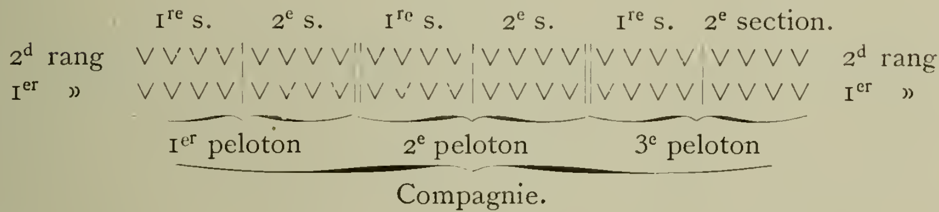
Degré supérieur.

Tous les exercices tactiques qui se font au degré inférieur et au degré moyen par rangs, se font au degré supérieur par sections, par pelotons ou par compagnie.

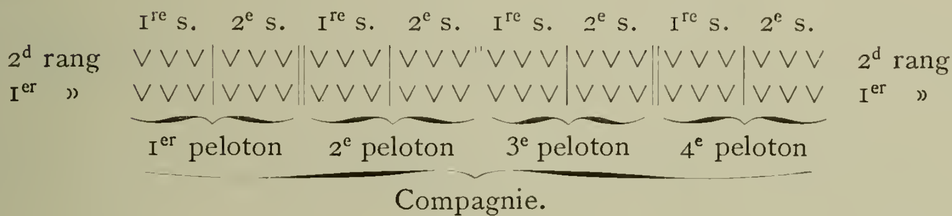
Voici comment on forme la compagnie : Le professeur répartit les gymnastes sur 8 ou 12 rangs, qui forment 4 ou 6 sections, 2 ou 3 pelotons ou une compagnie. Il les place ainsi :



ou bien :



ou bien :



Si le nombre des élèves dépasse 48, on augmente le nombre des gymnastes de chaque rang, mais non celui des pelotons.

Nous laissons au professeur le soin de

1) ranger les sections ou les pelotons, comme les rangs, c'est-à-dire, à gauche, à droite, devant ou derrière la première ou dernière section ou peloton de la compagnie ;

2) ranger les sections ou les pelotons en ligne, en colonne et en échelons ;

3) ranger la compagnie en figures variées.

PASSER, FILER OU CHEMINER.

Degré inférieur.

Marcher, courir ou sauteler en ligne droite en avant, en arrière, à gauche ou à droite en pose de front, de flanc ou oblique.

Lorsque tous les élèves se trouvent en pose de front, le professeur leur annonce qu'ils vont marcher en avant, en arrière, à gauche et à droite ; puis il commande : Marchez sur place ! Mar-chez ! Pendant cette marche, le professeur leur fait remarquer qu'ils doivent s'aligner toujours sur le premier, à moins qu'il n'ait demandé expressément l'alignement sur le dernier, puis il commande : Marchez en avant ! Mar-chez ! Pendant ce mouvement en avant, le professeur aide les élèves à redresser l'alignement, appelant les uns en avant, ou faisant signe aux autres de marcher moins vite. Après un certain nombre de pas, le professeur commande : Marchez en arrière ! Mar-chez ! Lorsque les élèves sont arrivés à leur point de départ, il commande : Arrêtez ! Halte ! Puis il explique et démontre que, de même qu'ils viennent de marcher en avant et en arrière, ils peuvent également marcher à gauche ou à droite. Dans la marche de côté, on doit rapprocher les talons à chaque deuxième pas. Après quoi le professeur commande : Tournez par le flanc droit ! Droite ! Puis : Marchez à gauche ! Mar-chez ! Pendant que les élèves se meuvent latéralement, le professeur corrige l'alignement ou la pose des pieds. Après une vingtaine de pas le professeur commande : Marchez à droite, à battement droit ! Mar-chez ! Lorsque les élèves sont à leur point de départ, le professeur commande : Arrêtez en pose de front ! Halte ! Ensuite il leur fait l'explication et la démonstration suivante : En marchant de côté dans la pose de front, il faut que les pieds rasent le sol et ne se lèvent que très peu, pour qu'on ne marche pas sur le pied de son voisin. Le professeur commande : Marchez à droite à battement gauche ! — Mar-chez ! puis marchez à gauche à claquement au pas gauche ! — Mar-chez ! Lorsqu'ils sont arrivés à leur point de départ, le professeur les place en pose oblique à gauche et commande : Marchez en avant ! — Mar-chez ! Il fait observer aux élèves qu'en pose oblique on traverse la salle obliquement, tout en marchant droit en avant, puis il leur fait faire un demi- tour en pose oblique à droite et commande : Courez en avant ! — Cou-rez ! et quand ils sont arrivés à leur point de départ : Arrêtez en pose de front ! — Arrê-tez !

Thème : Marcher, courir ou sautiller en pose de front, de flanc ou oblique en largeur, profondeur ou diagonale combinées avec des maintiens ou des mouvements des bras.

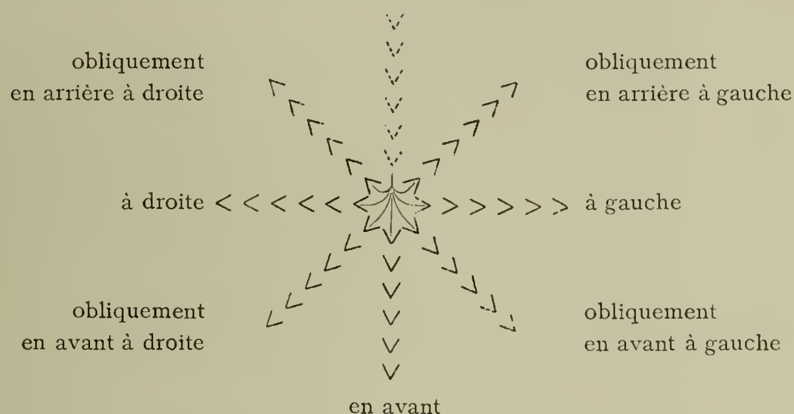
1.	Marcher	en avant	en rang	de front	à écartement	des jambes	et des bras	en avant,
2.	»	en arrière	»	»	»	»	»	en arr.,
3.	»	à gauche	»	de flanc g.	»	»	»	à gauche,
4.	»	à droite	»	» dr.	»	»	»	à droite,
5.	»	en avant	»	oblique à g.	à flexion	des jambes en av.	et des bras	en haut,
6.	»	en arrière	»	» à dr.	»	»	et des bras	en arrière

ou bien :

5. Marcher en avant par 1/4 de tour à gauche à chaque pas, en élançant les bras naturellement.
6. Marcher en arrière par 1/2 tour à droite à chaque pas, en élançant les bras naturellement.

Filer.

Le professeur explique qu'en pose de flanc on peut filer, c'est-à-dire suivre le premier ou le dernier du rang dans toutes les directions, savoir :



Il fait remarquer aux élèves que, du deuxième jusqu'au dernier, tous doivent changer de direction sur le même point où le premier a pris une autre direction ; puis il peut faire filer les élèves dans toutes les directions, soit en marchant soit en courant.

Les élèves se trouvent en pose de front devant le tableau suivant :



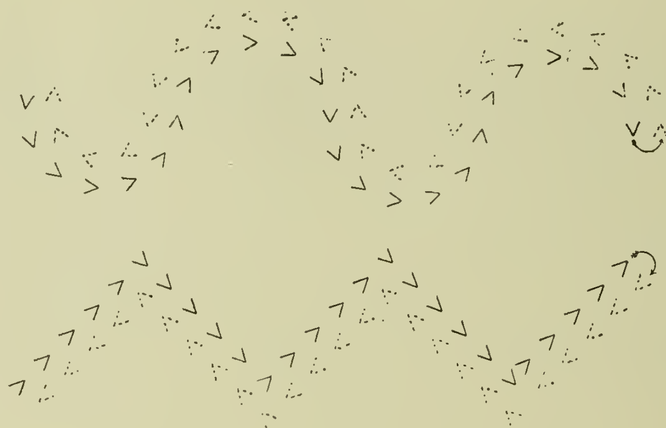
Le professeur donne l'explication et la démonstration suivante : Lorsque tout le rang de flanc (ou de front) marche en avant (à gauche ou à droite) et qu'on veuille faire la contre-marche à gauche, le premier élève fait demi-tour à gauche et marche le long du rang ; tous les autres le suivent. La marche serpentine n'est qu'une contre-marche exécutée alternativement à gauche et à droite en ligne serpentante. La marche en zigzag est également une contre-marche alternative à gauche et à droite

mais, en ligne angulaire. Pour l'une et pour l'autre marche, le guide du rang doit faire un certain nombre de pas (disons dix pas) en avant en ligne droite, puis il doit faire avec le 10me pas 1/4 de tour pour le zigzag et 1/2 tour avec 2, 3 ou 4 pas (selon la distance que l'on veut obtenir pour chaque arc) pour la serpentine. Après cette explication le professeur commande : Contre-marche à gauche ! — Mar-chez ! Contre-course à droite ! — Cou-rez ! Marchez en serpentine à gauche à 10 pas en avant et à 3 pas en tournant ! — Mar-chez ! Courez en zigzag à droite à 10 pas ! — Courez !

Pour tous ces mouvements, le professeur commencera par se placer à la tête de la file et conduira les élèves ; ensuite il les leur fera faire par eux-mêmes.

Le professeur montrera aux élèves que l'on peut exécuter tous ces exercices également en pose de front.

Maintenant les gymnastes peuvent essayer la contre-marche et la contre-course en serpentant, en zigzag, *le long* du rang, soit à gauche, soit à droite :



La chaîne est une contre-marche ou contre-course en serpentine ou en zigzag *à travers* un rang, dont les gymnastes sont placés à petite distance l'un de l'autre. On peut exécuter la chaîne de trois manières, savoir :

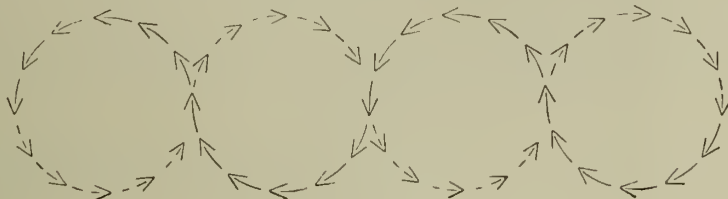
1) Le premier rang reste sur place, tandis que le 2e rang traverse le premier en filant en serpentine d'un bout à l'autre devant chaque n° impair et derrière chaque n° pair :



2) Deux rangs se traversent l'un l'autre en marchant ou en courant en avant en sens inverse, en serpentine ou en zigzag :

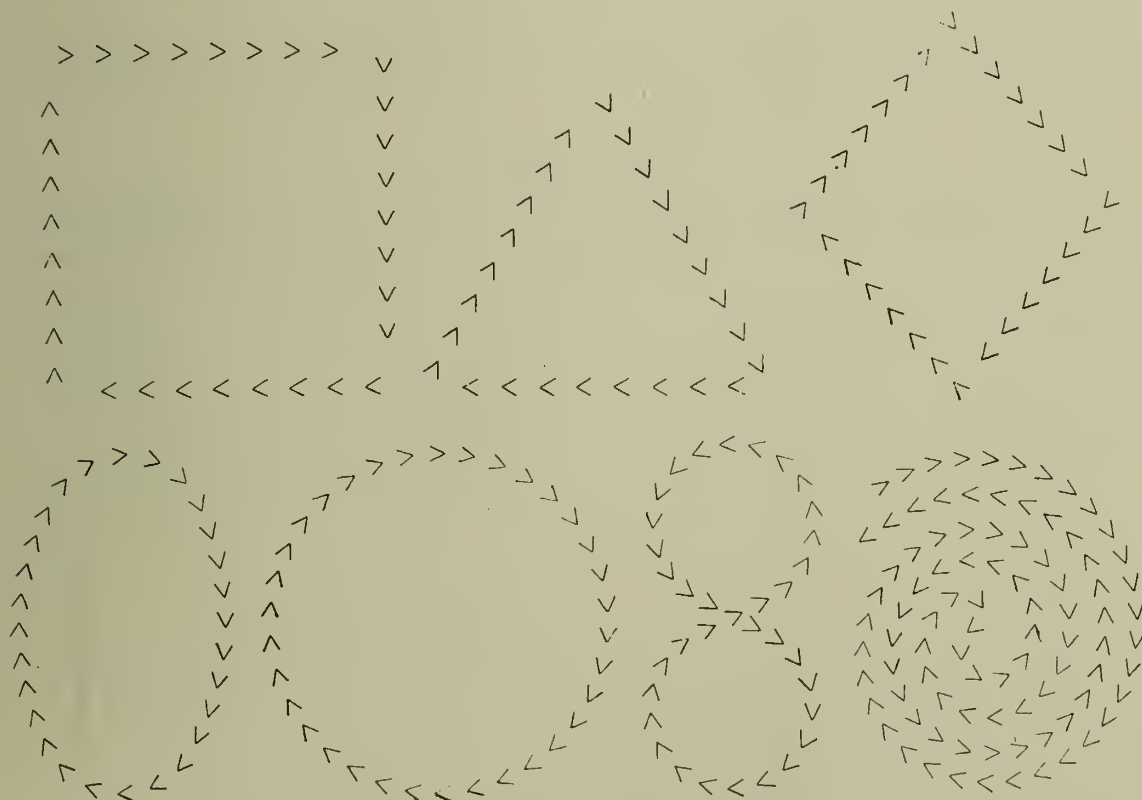


3) Deux rangs peuvent faire la chaîne sans fin en se traversant l'un l'autre en serpentine ou en zigzag. Arrivés au bout du rang le premier gymnaste fait demi-tour à gauche et le deuxième demi-tour à droite pour rentrer dans la chaîne. Tous les suivants font de même en arrivant au bout du rang :



En marchant en chaîne, les gymnastes peuvent traverser le rang avec un maintien de bras, ou bien avec une double-liaison qui facilite la traversée, par exemple : Le 1er gymnaste du 1er rang donne la main gauche au 1er gymnaste du 2e rang, puis la main droite au 2e gymnaste du même 2e rang ; et ainsi de suite, en filant devant l'un après l'autre jusqu'au dernier, il continue, ainsi que tous ceux de son rang qui le suivent, à donner la main gauche à chaque n° impair et la droite à chaque n° pair.

Les gymnastes sont rangés devant le tableau noir, où se trouvent dessinées les figures que voici :



Puis, en suivant les lignes de chacune de ces figures avec une baguette, le professeur montre aux élèves comment ils pourront marcher en carré, en triangle, en losange, en ovale, en cercle, en double-cercle et en spirale. On peut commencer toujours en filant à gauche ou à droite. Pour bien réussir les figures, les élèves doivent, l'un après l'autre, du 2e au dernier, filer exactement à la même place que le premier. Ensuite le professeur se met à la tête du rang et fait suivre les commande-

ments suivants : Marchez en carré à droite ! — Mar-chez ! Marchez en triangle à gauche ! — Mar-chez ! Marchez en losange à droite ! — Mar-chez ! Courez en ovale à gauche ! — Cou-rez ! Courez en cercle à droite ! — Cou-rez ! Marchez en huit ! — Mar-chez ! Courez en spirale à droite ! Courez !

Les gymnastes étant engagés dans une des figures précédentes, le professeur peut leur faire exécuter la contre-marche ou contre-course à gauche et à droite ou bien en dehors et en dedans de la figure. Ensuite il peut commander la chaîne en ovale, en cercle, en double cercle, en carré et en spirale.

Thème : Filer en courant en figures variées par contre-courses combinées avec des mouvements des jambes et des pulsions des mains en direction égale.

1. Courir en avant en carré en rang de flanc gauche avec contre-course en dedans à flexion des jambes et pulsions dorsales des mains en avant.

2. Courir en avant en triangle en rang de flanc droit avec contre-course en dehors à flexion des jambes et pulsions palmaires des mains en arrière.

3. Courir à gauche en cercle en rang de front, face en dedans à écartement des jambes en avant et pulsions radiales des mains en haut.

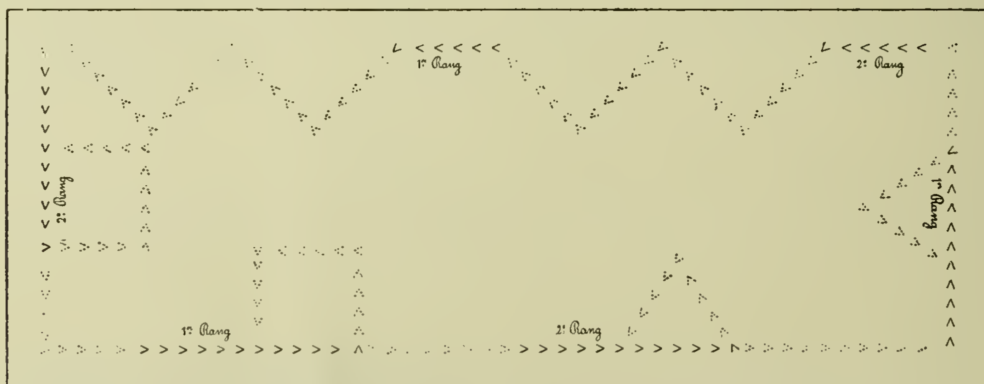
4. Courir à droite en ovale en rang de front, face en dehors à écartement des jambes en arrière et pulsions radiales des mains en bas.

5. Courir en avant en double cercle en rang de flanc gauche à écartement des jambes et pulsions cubitale et radiale des mains à gauche.

6. Courir en spirale en rang de flanc droit à écartement des jambes et pulsions cubitale et radiale des mains à droite.

Degré moyen.

Le professeur répartit les gymnastes en un corps de 2 rangs et les pose de flanc en ligne ; ensuite il leur annonce que chaque rang à part doit filer en figure de la même manière qu'ils l'ont fait ensemble en un rang. Afin d'obtenir de l'un et de l'autre rang le même développement de la figure, il est cécessaire que chaque rang fasse un certain nombre de pas en allant, c'est-à-dire en s'écartant de la ligne du pourtour, et le même nombre de pas en revenant. Maintenant le professeur peut commander : Par rangs ! Marchez obliquement à gauche en zigzag à 5 pas ! — Mar-chez ?



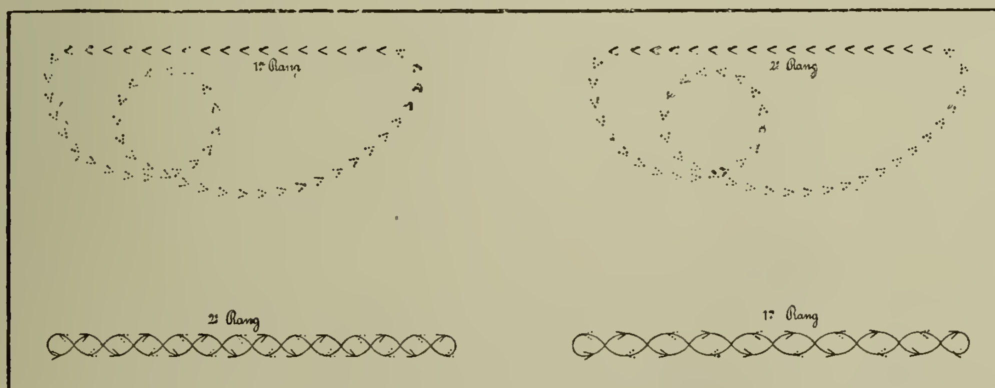
et puis : Marchez à gauche en carré à 5 pas ! — Mar-chez ! ensuite : Marchez obliquement à gauche en triangle à 5 pas ! Mar-chez ! Chaque figure peut être éxécutée une ou deux fois. La figure étant formée, on peut arrêter les gymnastes pour bien rétablir leur alignement ou bien pour leur faire exécuter un exercice libre.

Quel que soit le nombre des gymnastes du rang, on fait, pour la marche en serpentine, 5 pas en allant et 3 pas pour le demi-tour à gauche, puis 5 pas en venant et de nouveau 3 pas pour le demi-tour à droite. En formant le cercle on commande autant de pas qu'il y a de gymnastes dans le rang, de manière que les gymnastes d'un rang forment juste un cercle après le dernier pas. On prend la même mesure pour la marche en spirale. Voici les commandements pour ces exercices : Marchez à droite en serpentine à cinq pas pour aller et à 3 pas pour le demi-tour ! — Mar-chez !



Courez à droite en cercle à 5 pas ! — Cou-rez ! — Courez à droite en spirale à 5 pas ! Cou-rez ! — Marchez à droite en ovale ! — Mar-chez ! — et pour changer de direction : Contre-marche à gauche ! — Mar-chez !

Au filage en nœud, le professeur doit indiquer dans le commandement le nombre de pas pour aller, et entre quels quantièmes du rang le premier gymnaste doit filer. Ainsi : Marchez en nœud obliquement à gauche et en arrière à 5 pas, le premier file entre le 4e et 5e et le 2e entre le 5e et 6e ! — Mar-chez !

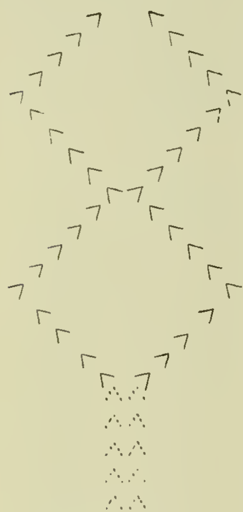


Avant le filage en chaîne, les gymnastes prennent une distance d'un pas l'un de l'autre. Au commandement : Marchez en chaîne à gauche ! — Mar-chez ! un gymnaste après l'autre, du premier au dernier, fait demi-tour à gauche et file en serpentant à travers le rang 1 ou 2 fois.

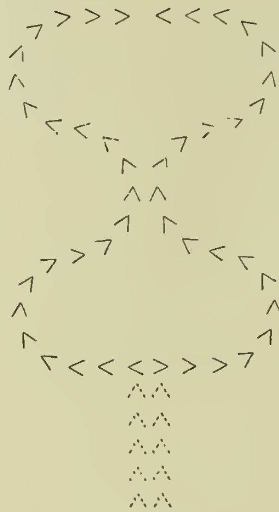
La série précédente de filages peut encore être exécutée en faisant une contre-marche ou contre-course immédiatement après la formation d'une figure pour en obtenir une deuxième, pareille à la première. En outre cette série peut être combinée avec une série d'exercices libres ou avec instruments.

Degré supérieur.

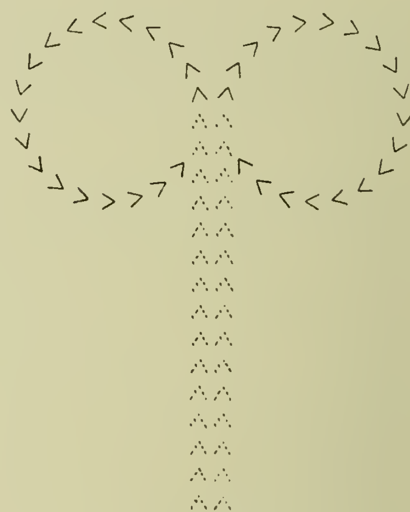
Afin de poser lestement les gymnastes en figure, au milieu de la salle, pour les exercices libres ou avec instruments, nous nous servons du filage en figures variées :



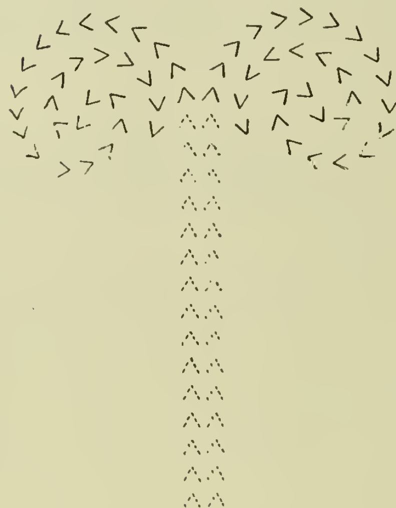
En zigzag.



En serpentine.



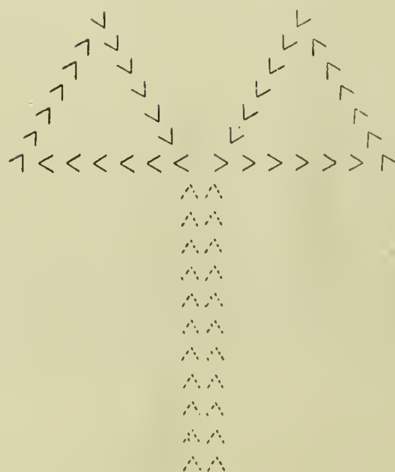
En cercles.



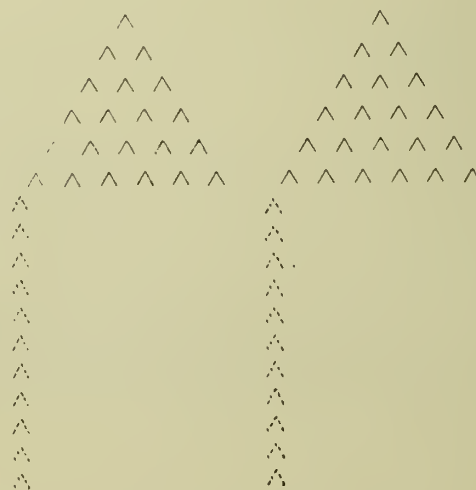
En spirales.



En carrés.

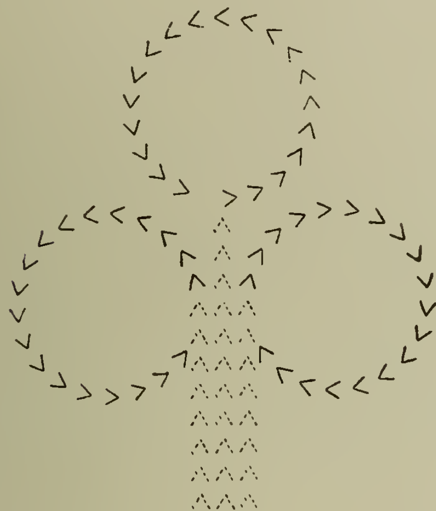


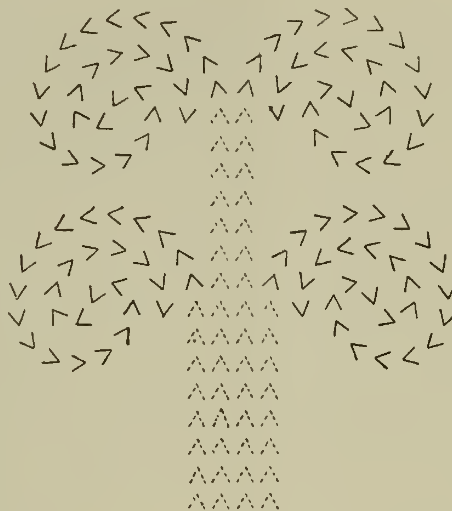
En triangles.

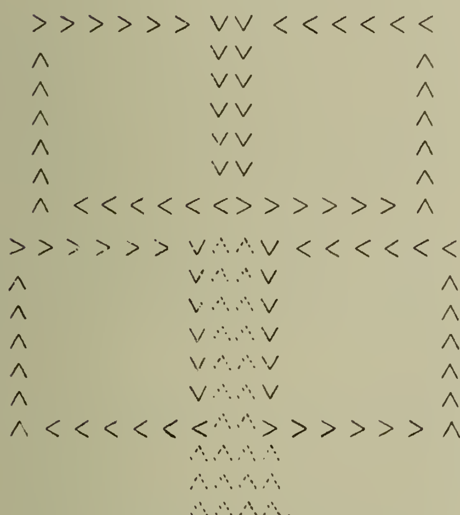


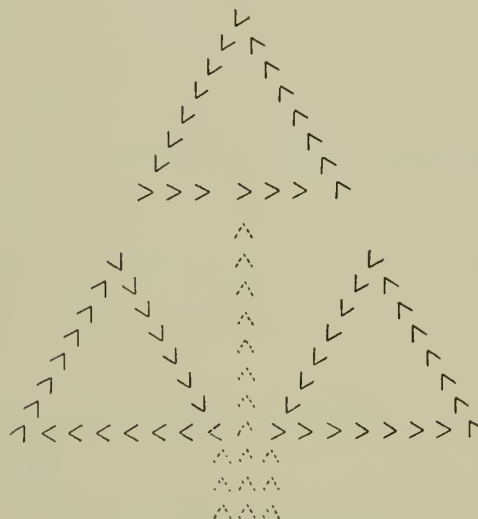
En pyramides.

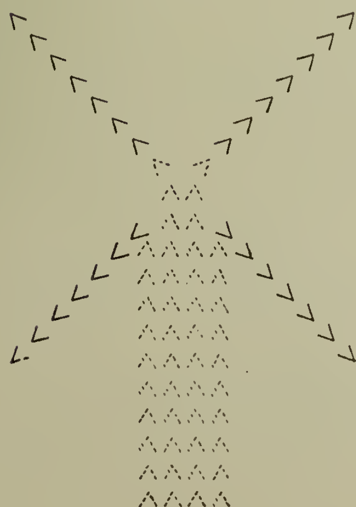
Ces filages peuvent être exécutés par une, deux ou plusieurs files ; par chaque file en plus on obtient une figure de plus :

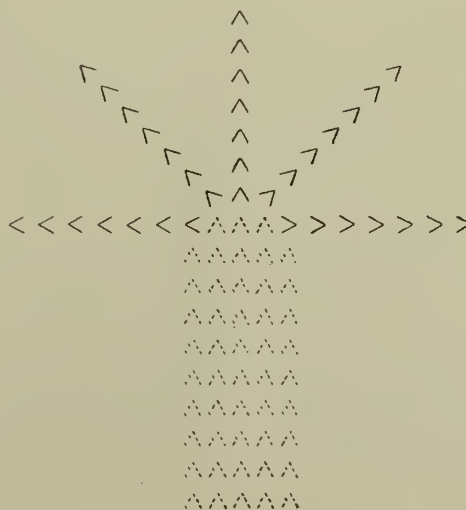

3 files.


4 files.


4 files.


3 files.


4 files.


5 files.

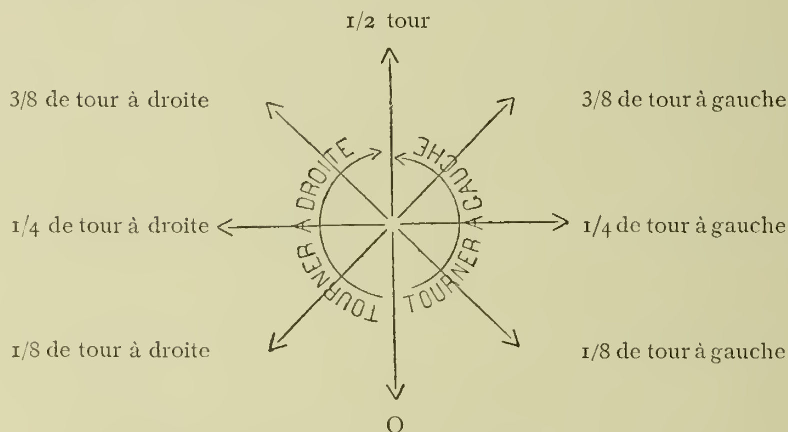


4 files.

TOURNER, TOURNOYER, CONVERSER.

Degré inférieur.

Un gymnaste posé de front vers O de la figure suivante se tourne : à gauche ou à droite par



Après cette explication le professeur commande : Rangez-vous à gauche sur rangs de 4 ! — Ran-gez ! puis : Serrez les files en avant ! Ser-rez ! Après quoi il fait exécuter les tours sur place aux commandements suivants : 1/4 de tour à gauche ! — Gauche ! 1/4 de tour à droite ! — Droite ! 1/2 tour à gauche ! — Gauche ! 1/2 tour à droite avec un battement gauche ! — Tour-nez ! Les rangs pairs 1/2 tour à gauche ! — Gauche ! Les rangs impairs 1/2 tour à droite avec un claquement de mains ! — Tour-nez ! Les rangs pairs 1/2 tour à droite et les rangs impairs 1/2 tour à gauche ! — Tour-nez ! La 1re et la 4e file, 1/4 de tour à gauche ! — Gauche ! La 2e et la 3e file, 1/2 tour à droite ! — Droite ! La 1re et la 4e file, 1/4 de tour à droite et la 2e et la 3e, 1/2 tour à gauche ! — Tour-nez ! Le 1/8 de tour est commandé ainsi : 1/8 de tour à gauche ! ou bien : Pose oblique à gauche ! — Gauche ! — Front ! — Pose oblique à droite ! — Droite !

Règles : On tourne à gauche sur place sur le talon gauche et à droite sur le talon droit. En marchant, en courant ou en dansant on tourne à gauche sur la pointe du pied droit et à droite sur la pointe du pied gauche.

Pendant la marche et la danse, le 1/4 et le 1/2 tour à gauche sont commandés sur le pas gauche et le tour droit sur le pas droit. Pendant la course on commande le tour gauche sur le pas droit et le tour droit sur le pas gauche.

On peut commencer une marchc, course ou danse par 1/4 ou 1/2 tour et on peut la finir avec 1/4 ou 1/2 tour; par exemple : 1/4 de tour à gauche et marchez en avant ! — Tour-nez ! ou bien, si les élèves sont en marche, en danse ou en course : Arrêtez-vous avec 1/2 tour à droite, un battement droit et un claquement ! — Arrê-tez !

Pendant la marche en avant, on peut demander 1/4 ou 1/2 tour et un changement de direction de la marche, course ou danse, par exemple : Les élèves marchent de front en avant : 1/4 de tour à gauche et marchez latéralement à gauche ! — Mar-chez ! ou bien : 1/2 tour à droite et courez en arrière ! — Cou-rez ! ou bien encore : 1/4 de tour à droite, puis la triple-marche à droite ! — Mar-chez !

Degré moyen.

Au degré moyen on exerce les *tours* combinés avec des marches, courses et danses, doubles et triples, comme on les a exercés au moycn de marches et de courses simples au degré inférieur.

Pour exercer les *tournoiements*, le professeur place les gymnastes en ligne par rangs de deux. Cela fait, il leur dit : Aujourd'hui vous allez apprendre à marcher et à courir autour de votre voisin de gauche ou de droite. Chaque tournoiement se fait à 4 pas en marchant et à 8 pas en courant. Ensuite il commande : 1° Le premier de chaque rang tournoie 1 fois à gauche autour du second ! — Marche ! 2° Le second tournoie 1 fois à droite autour du premier ! — Marche ! 3° Le premier tournoie 2 fois à droite autour du second, en courant ! — Cou-rez ! etc.

VV VV VV VV

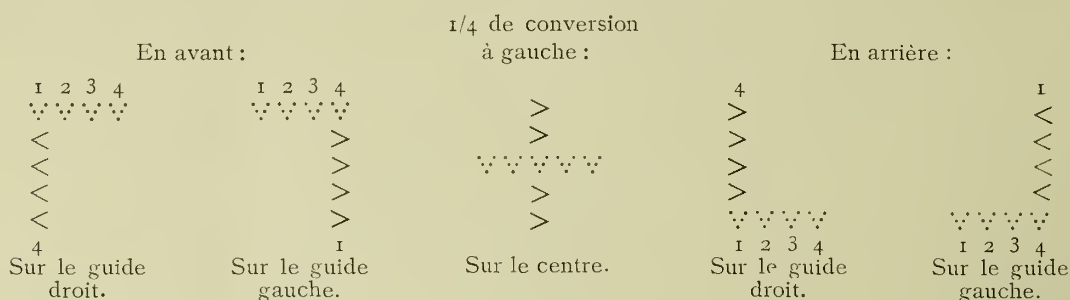
Après avoir numéroté les rangs, on peut faire tournoyer les rangs impairs autour des rangs pairs, ou inversement.

Quand les gymnastes savent bien faire les tournoiements au moyen de marches et de courses simples, ils peuvent les exercer par des marches, courses et danses, doubles et triples avec ou sans liaisons simples ou doubles.

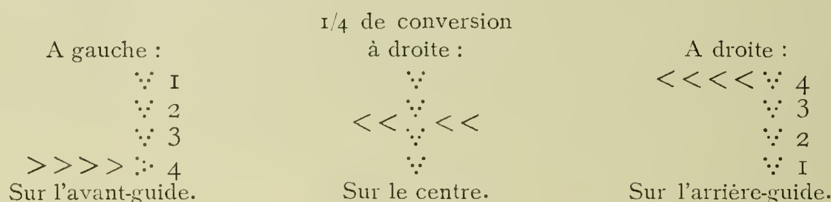
Thème : Tourner, tournoyer en pose de front, de flanc ou oblique, combiné avec des marches ou des courses et des maintiens des bras.

1. 1/4 de tour à g., croiser les bras en av. et marcher à flexion des jambes en avant,
2. 1/2 tour à droite, » » en arr. » » » en arrière,
3. 1/8 de tour à g., mains sur les hanches et marcher à écartem. » en avant,
4. 3/8 » à droite, bras fléchis » » » en arrière,
5. Gymnastes pairs ! tournoyez à droite autour des gymnastes impairs, doigts croisés derrière la nuque, marchez sur la pointe des pieds.
6. 1/1 tour à droite, mains croisées sur les reins et courir sur la pointe des pieds.

Le tour d'un rang est nommé *conversion.* La mesure de la conversion est celle des tours, c'est-à-dire 1/8, 1/4, 3/8, 1/2, 3/4 et 1/1 de conversion. La conversion d'un rang de front peut se faire en avant et en arrière sur le guide gauche, sur le guide droit ou sur le centre du rang :



La conversion d'un rang de flanc se fait à gauche ou à droite sur l'avant-guide, sur l'arrière guide ou sur le centre.



Pendant la conversion, les élèves s'appuient sur le guide intérieur tout en s'alignant sur le guide extérieur. Celui-ci fait des pas ordinaires et les suivants font des pas de plus en plus raccourcis, jusqu'au guide intérieur qui marche sur place en tournant. Pour 1/4 de conversion, chacun fait autant de pas qu'il y a de membres dans le rang.

Ces règles valent pour un corps de rangs comme pour un rang.

Les conversions se font d'abord sur place aux commandements suivants : Marchez en avant avec 1/4 de conversion sur le guide droit ! — Mar-chez ! Courez en avant avec 1/2 conversion sur le guide gauche ! — Cou-rez ! Marchez à droite avec 1/4 de conversion à gauche sur l'avant-guide ! — Mar-chez ! Courez à droite avec 1/2 conversion à droite sur l'arrière-guide ! — Cou-rez ! Conversion entière à gauche sur le centre en marchant en avant à battement ! — Mar-chez !

Voici une série de *conversions* combinées avec des marches, courses et doubles liaisons :

1. Rang de flanc, mains sur les épaules du gymnaste antérieur : 1/4 de conversion à gauche sur l'avant-guide en marchant à flexion des jambes en avant.

2. Rang de flanc, mains sur les hanches du gymnaste postérieur : 1/4 de conversion à droite sur l'arrière-guide en marchant à flexion des jambes en arrière.

3. Rang de front, bras entrelacés devant le corps : 1/2 conversion en avant sur le guide gauche en marchant à écartement des jambes en avant.

4. Rang de front, bras entrelacés derrière le corps : 1/2 conversion en arrière sur le guide droit en marchant à écartement des jambes en arrière.

5. Rang de front, bras étendus en haut, se donner les mains inverses : 3/4 de conversion à gauche sur le centre en courant.

6. Rang de front, bras étendus en bas, se donner les mains inverses : 3/4 de conversion à droite sur le centre en courant.

La série précédente est exécutée en marchant ou en courant sur place. Chaque exercice se fait en une vingtaine ou une trentaine de pas. Au 1er pas on commence la nouvelle marche ou course, la conversion et le maintien des bras. La conversion est finie en 4 pas simples ou doubles, et la marche et le maintien des bras se continuent jusqu'au 20e pas inclusivement. Pendant 16 pas le professeur a donc le temps de

faire une brève recommandation et de commander l'exercice suivant pour le 21e ou le 1er pas du nouvel exercice.

Degré supérieur.

Les tours, les tournoiements et les conversions seront exécutés ici en peloton ou en compagnie.

OUVRIR ET SERRER.

Degré inférieur.

Les élèves se trouvent en pose de front. Le professeur fait avancer de dix pas trois élèves du centre, puis il commence l'explication et la démonstration des distances. Je vais vous montrer ce qu'on entend par distance des coudes, d'un bras, et de deux bras. La distance des coudes est celle où les élèves ne se touchent que légèrement des coudes en tenant les mains aux hanches ; le professeur fait prendre la distance des coudes aux trois élèves sortis du rang. Puis il continue : la distance du bras s'obtient en levant un bras étendu latéralement pour toucher du bout des doigts l'épaule du voisin, et il fait prendre la distance du bras droit aux trois élèves. Ensuite il explique la distance des deux bras, où les élèves, en levant les deux bras étendus latéralement, ne se touchent que du bout des doigts.

Quand les rangs sont serrés, les distances peuvent êtres prises de trois manières : en partant de la gauche ; de la droite ; ou du centre, c'est-à-dire en appuyant à gauche et à droite en même temps. En prenant la distance des coudes vers la gauche, le premier élève reste sur place, tandis que le deuxième, le troisième et les suivants marchent latéralement à gauche tout en regardant vers le premier. Chacun s'arrête au moment où il a pris sa distance sur son voisin de droite.

Le professeur commande : La distance des coudes vers la gauche en marchant ! — Mar-chez ! Après ce commandement, il se place près du troisième élève pour l'aider si c'est nécessaire. Dans ce but, il marche dans la même direction que les éléves et il se trouve toujours à l'endroit où l'on prend précisément la distance. Lorsqu'il est arrivé au dernier et qu'il trouve l'alignement convenable, il commande : Descendez les bras et serrez les rangs à gauche en courant ! Courez ! Cela fait, il commande de nouveau : La distance du bras gauche vers la droite en marchant ! Mar-chez ! Immédiatement après ce commandement, le professeur se place auprès de l'avant-dernier élève et fait remarquer qu'on ne lève pas la main avant la prise de la distance. Il passe d'un élève à l'autre pour les aider en cas de besoin. Si tous les élèves ont compris leur distance, le professeur se place au centre du rang et commande : La distance des deux bras sur le centre en marchant ! — Avant le commandement d'exécution, le professeur dit à la première moitié du rang : Vous, marchez à droite ! et il accompagne ces mots d'un signe de la main gauche dans la direction demandée, puis il dit à la deuxième moitié du rang : Et vous autres à gauche ! faisant le signe de la main droite dans la direction gauche, puis il fait suivre le commandement d'exécution : Mar-chez ! Après cet exercice le professeur fait suivre les commandements suivants :

Par le flanc droit ! — Droit ! Serrez les rangs en courant en avant ! Cou-rez ! Pose de front ! Front ! Arrêtez avec un battement droit et un claquement des mains ! Halte !

Les élèves étant placés en pose de flanc gauche, le professeur leur montre *la distance des bras levés en avant.*

Les distances peuvent être prises au moyen de pas de marche, de course, de danse, etc., sur place et en changeant de place, les corps des rangs étant en mouvement en ligne droite ou en lignes variées.

Degré moyen.

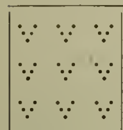
Tous les gymnastes se trouvent sur rangs de 4 en ligne. Le professeur donne l'explication suivante :

Serrés sont les rangs, ou un ou plusieurs corps de rangs, dont les membres sont à distance les uns des autres, de 1, 2, 3 pas, ou davantage. Dans la pose ouverte ordinaire, la distance d'un rang à l'autre ou d'un corps de rangs à l'autre est égale à la largeur où à la profondeur de chaque membre, que ces membres soient des rangs ou des corps de rangs.

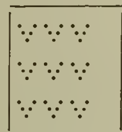
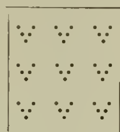
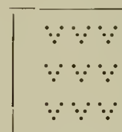
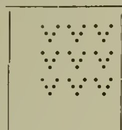
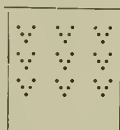
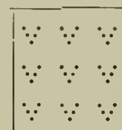
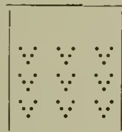
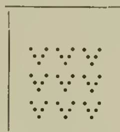
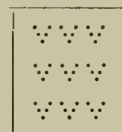
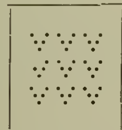
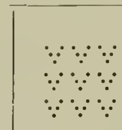
Ils peuvent encore être *ouverts* et *serrés* à la fois, lorsque par exemple dans un corps de rangs, les rangs sont serrés et les files ouvertes, ou le contraire.

Rang de front	de flanc	Un corps de rangs	Plusieurs corps de rangs
serré VV	<<	VV VV	1 VVVV 2 VVVV VVVV 3 VVVV 4
ouvert V V	< <	V V V V	1 VV VV 2 VV VV VV VV 3 VV VV 4
combiné		VV ou V V ou VV VV V V VV	1 VVVV 2 VVVV VVVV 3 VVVV 4 ou 1 VV VV 2 VV VV VV VV 3 VV VV 4

Les figures suivantes (dont les carrés représentent la superficie de la salle) montreront comment on peut ouvrir et serrer les rangs et les files.



Corps de rangs en pose ouverte comme point de départ pour l'exécution des mouvements suivants :

Serrer les rangs à droite.		Ouvrir les rangs à gauche.		Serrer les rangs à gauche.	
Serrer les files en arrière.		Ouvrir les rangs à droite.		Ouvrir les files en avant.	
Serrer les files en avant.		Serrer les rangs sur le centre et en avant.		Ouvrir les files en arrière.	
Serrer les files sur le centre.		Ouvrir les rangs et les files sur le centre.		Serrer les rangs et les files en avant à gauche.	

Dans chacune de ces positions, on peut faire un exercice différent d'une série d'exercices libres ou avec instruments.

Degré supérieur.

Au degré supérieur on peut ouvrir et serrer les rangs, les sections et les pelotons de la compagnie.

DES QUADRILLES.

Une série d'exercices composée sur le rythme et la mesure d'une chanson ou d'une mélodie, est nommée quadrille. D'après l'espèce d'exercices, le quadrille est nommé : quadrille de marche, de course, de danse, d'élancement, de tournoiement, de conversion, de contre-marche, de passage ou de filage, etc. Un quadrille mixte est celui qui réunit différentes espèces d'exercices.

Si l'on veut adapter les exercices d'une série aux temps d'une chanson, la composition des exercices doit se faire de telle manière que les temps de la série (par laquelle il faut exercer tous les membres du corps un même nombre de fois dans tous les mouvements qui leur sont propres) correspondent à ceux de la chanson. La série peut correspondre à un couplet ou bien à deux, trois ou plusieurs couplets. Pour chaque couplet on peut faire une série d'exercices d'un genre différent.

Si l'on fait les 6 mouvements de chaque membre en 6 temps, on finit la série de 3 exercices en 18 temps, celle de 6 exercices en 36 temps et celle de 8 exercices en 48 temps. En faisant après chaque premier mouvement d'un exercice, un maintien ou un mouvement en 1 ou en 2 temps, on finit la série de 3 exercices en 36 ou 54 temps, celle de 6 exercices en 72 ou 104 temps, et celle de 8 exercices en 96 ou 144 temps.

Pour ne rien perdre du temps réservé aux exercices gymnastiques, les chansons dont on veut accompagner ces exercices au gymnase doivent être apprises à la maison ou à l'école.

Combiner les exercices avec une chanson ou composer un quadrille, peut se faire de trois manières, savoir :

1° Pour chaque exercice d'une série on peut chanter une mélodie quelconque, mais qui soit dans la bouche de tout le monde. De cette manière, sans préparation aucune, on aura du chant tout trouvé. Une chanson connue ou préférée donne beaucoup d'entrain, d'émulation, de gaîté ; mais comme on aime à la chanter tout entière, il faudra, pour ne pas répéter le même exercice trop souvent, en choisir une qui soit courte, ou bien, si elle est longue, faire exécuter l'exercice en direction inverse à la reprise de l'air ; par exemple : Posé étendue et jointe, bras fléchis en avant : marcher à fond du pied gauche obliquement en avant à gauche, en étendant le bras gauche dans la même direction, puis reprendre la pose primitive. Répéter cet exercice 4 fois en chantant, par exemple : « Voici le sabre — de mon père », puis à la reprise faire le même exercice avec le bras droit obliquement en avant à droite.

2° Si la chanson est une marche, on l'adapte aux exercices de marche ; si l'on veut un quadrille de danse, on chante un air de danse en galopant, en valsant etc. Si le rythme et le sens de la chanson sont vifs et pressés, on compose un quadrille de course. Pour une musique triste, on prend des mouvements lents et pour une musique gaie des mouvements vifs et lestes. Par tous les mouvements on tâche de rendre le sens et l'esprit des paroles ; par exemple, lorsqu'on chante en avant ! on ne peut pas rester sur place ni prendre une autre direction que la marche en avant. Si les paroles expriment, par exemple, l'idée de *serrer*, d'embrasser, d'emprisonner, de se réfugier, et si les élèves sont placés en cercle à petite ou grande distance, on les fait marcher vers le centre : le cercle, par là, devient plus petit, se resserre ; on fait l'exercice inverse pour l'idée de *lâcher*, délivrer, s'étendre, céder, etc.

3° La composition la plus belle et la plus artistique d'un quadrille est celle où tous les membres du corps sont mis en mouvement et chaque membre un même nombre de fois, dans tous les mouvements qui lui sont propres, et où le sens des paroles est exprimé tout aussi bien par la musique que par les mouvements ; celle enfin où paroles, musique et mouvements concordent dans la même signification, la même expression, la même image.

Gradation et variation.

1) Chanter un air différent pour chaque exercice d'une série d'exercices libres ou avec instruments, les élêves étant placés en ligne, en colonne, en cercle, en carré, en roue, en croix, en étoile ou en pyramide.

2) Chanter une chanson en marchant, courant ou dansant dans toutes les directions en ligne droite, les élèves étant placés en ligne ou en colonne. Cette série peut s'exécuter : *a*) avec des doubles-liaisons ; *b*) avec des maintiens variés des bras ; *c*) avec des élancements ou avec des pulsions ; *d*) avec des conversions et des tours.

3) Chanter une chanson en faisant des marches et des contre-marches, courses ou danses en figures variées, en zigzag, en serpentine, en ovale, en cercle, en carré, en chaîne, en nœud et en spirale. Cette série peut être combinée : *a*) avec des doubles-liaisons ; *b*) avec des maintiens variés des bras ; *c*) avec des élancements et des pulsions ; *d*) avec des tours et des conversions.

NOS CORDES ÉLASTIQUES

possèdent sur tous les instruments similaires des avantages nombreux :

Elles sont établies avec tant de simplicité qu'on peut les emporter dans sa poche, ou bien en bandoulière ou autour des reins, sous le vêtement :



Elles sont légères, n'étant pas munies de ces lourdes poignées, ni de ces poulies en fer, qui produisent tant d'accidents dans le maniement des cordes en usage jusqu'aujourd'hui.

Elles mesurent 140 cm de longueur sur six, neuf ou 12 mm de diamètre ; elles portent à chaque bout un œillet A en fil d'acier flexible.



A travers cet œillet un nœud coulant, attache d'une part la poignée B et d'autre part le lacet C.

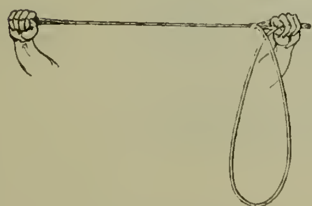


Le lacet peut être mis autour de n'importe quel membre. Voici comment on le place autour de la tête ou du pied :

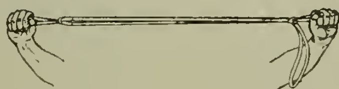


Pour la gradation des exercices nous employons trois numéros de cordes, de résistance différente, le
n° 3 pour les personnes faibles,
n° 2 » » de force moyenne,
n° 1 » » fortes.

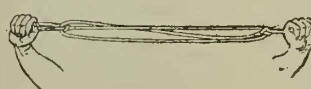
Avec n'importe quel numéro de corde on peut rendre les séries d'exercices
faciles en employant la corde simple,
moderées » » » double,
difficiles » » » triple :



CORDE SIMPLE



CORDE DOUBLE

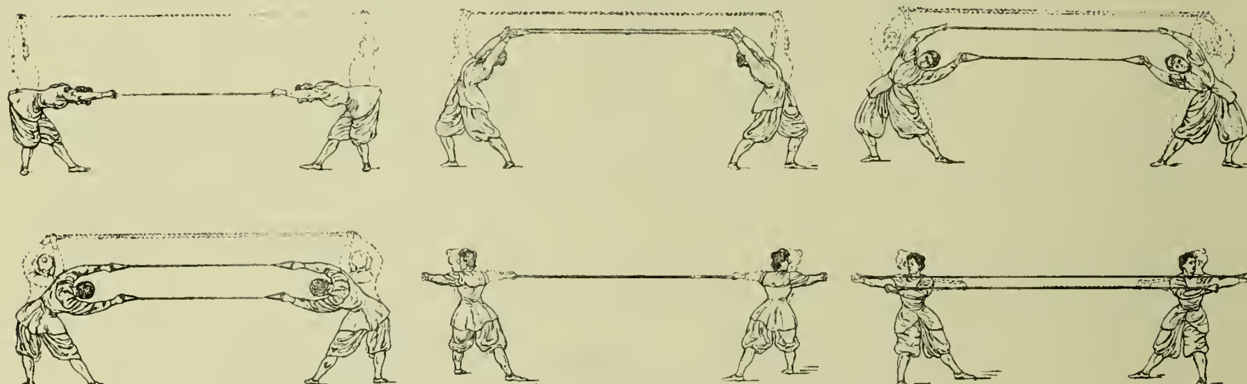


CORDE TRIPLE

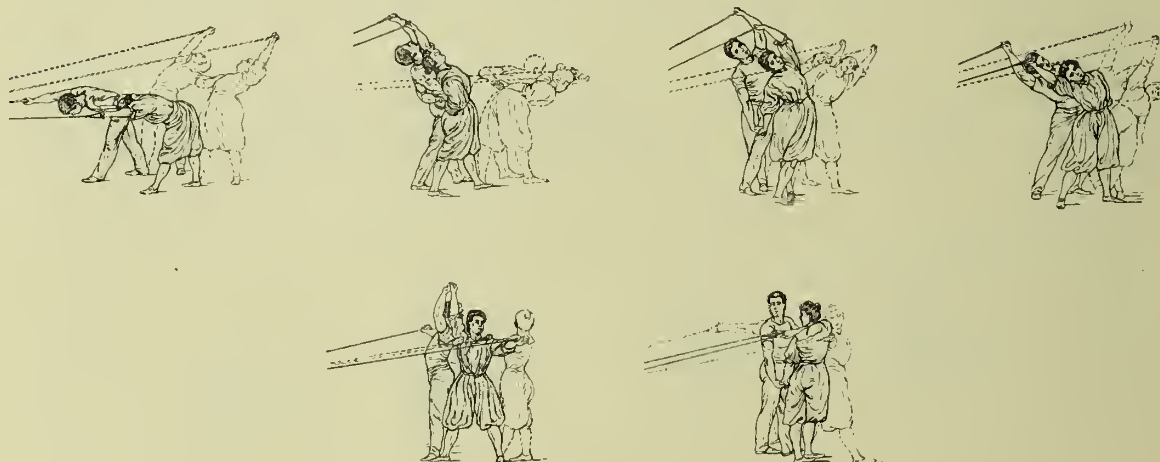
Voici une série d'élancements manuels avec la corde double :



2 personnes peuvent travailler avec 1 ou 2 cordes :

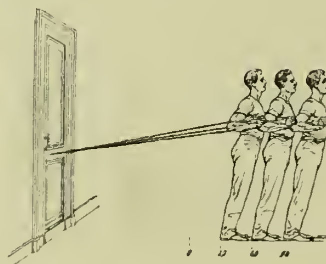


et 1, 2, 3 ou 4 personnes à la fois peuvent s'exercer avec 2 cordes :



En travaillant avec 1 ou 2 cordes de n'importe quel numéro, on peut rendre les séries

faciles	en tendant	les cordes	d'une	longueur	de	30	cm.
modérées	»	»	»	»	»	60	»
difficiles	»	»	»	»	»	90	»



On peut employer nos cordes partout, soit comme instruments, comme dans les séries précédentes ; soit comme engins de chambre, de gymnase, de jardin ou de campagne, comme dans les séries suivantes :

Dans une chambre, on peut attacher les cordes à la crosse de la porte, ou à des pitons vissés dans la porte, 2 au bas, 2 au milieu et 2 à la hauteur des bras étendus en haut :



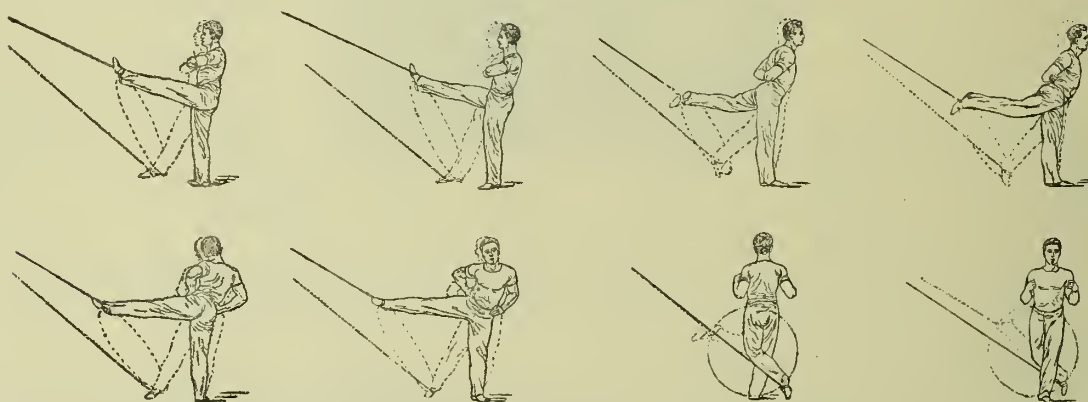
Dans le gymnase, on peut les attacher aux recs ou aux barres ; dans le jardin ou à la campagne, on les attache au moyen d'une ficelle à un arbre, à une barrière, à un poteau, à une haie, etc.



Il suffit d'un tour de main pour détacher le bout du lacet et pour attacher celui de la poignée ; c'est ce qui permet de les adapter facilement aux pieds, aux jambes, aux bras, à la tête :



Appliquées aux pieds au moyen d'un nœud coulant fait avec le lacet, elles se prêtent aux exercices dans toutes les directions sans jamais se détacher :



Avec nos cordes on peut imiter parfaitement le canotage :



MANUEL



MANUEL ET PÉDESTRE

On peut imiter aussi les exercices cyclistes :

Nos cordes remplacent avantageusement le gymnaste assistant dans les exercices de résistance.

Enfin elles sont très pratiques dans la méthode sexlatérale et proportionnelle. Ce sont des instruments et des engins universels.

1re LEÇON.



Poses pédestres étendues et fendues : Élancer des bras.

Gestreckter Spaltstand : Armschwingen.

Stretched stepstand : Armswinging.

Gestrekte en gekloofde voetstanden : Armzwaaien.

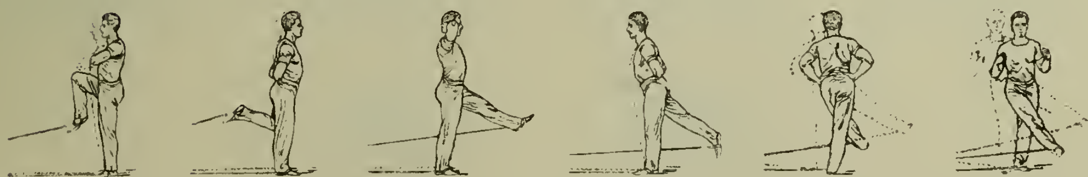


Poses pédestres étendues et fendues : Maintiens du tronc et de la tête avec maintiens étendus des bras.

Gestreckter Spaltstand : Kopf-, Rumpf- und gestreckte Armhaltungen.

Stretched stepstand : Head-, trunck- and stretched armholdings.

Gestrekte en gekloofde voetstanden : Romp- en kophoudingen met gestrekte armhoudingen.



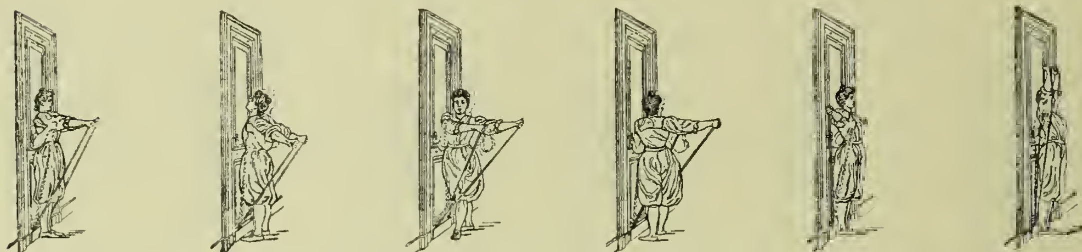
Marcher en pose pédestre avec élancement des jambes et maintiens fléchis des bras.

Schlusstand : Beinschwingen und gebeugte Armhaltingen.

Stretchstand : Legswinging and bent armholdings.

Gaan, in voetstand, met beenzwaaiingen en gebogen armhoudingen.

2e LEÇON.



Poses pédestres étendues et fendues : Étendre les bras.

Gestreckter Spaltstand : Armstrecken.

Stretched stepstand : Armstretching.

Gestrekte en gekloofde voetstanden : armen strekken.



A-fond : Mouvement du tronc et de la tète avec maintiens étendus des bras.

Ausfallstand : Kopf- und Rumpfbewegungen mit gestreckten Armhaltungen.

Outfallstand : Head- and trunkmovements with stretched armholdings.

Uitvalstand : Romp- en kopbewegingen met gestrekte armhoudingen.



Poses pédestres fléchies et tendues : Arquer alternativement des jambes.

Beugstand auf 1 Fuss : Bogeln wechselbeinig.

Bentstand on 1 foot : Alternate arching with the legs.

Gebogen en gespannen voetstanden : Afwisselend bogelen der beenen.

3e LEÇON.

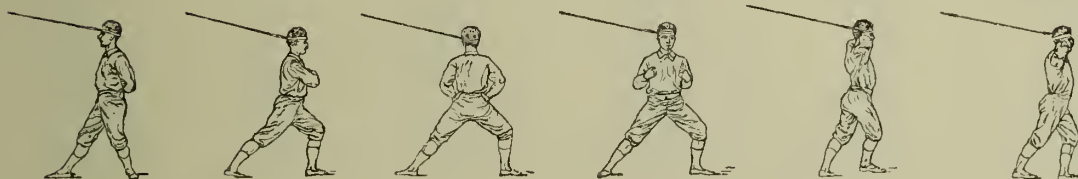


Couché : Tournoyer d'1 bras.

Lage : Kreisen mit 1 Arm.

Lying : Circle with 1 arm.

Ligging : Kreitsen van 1 arm.

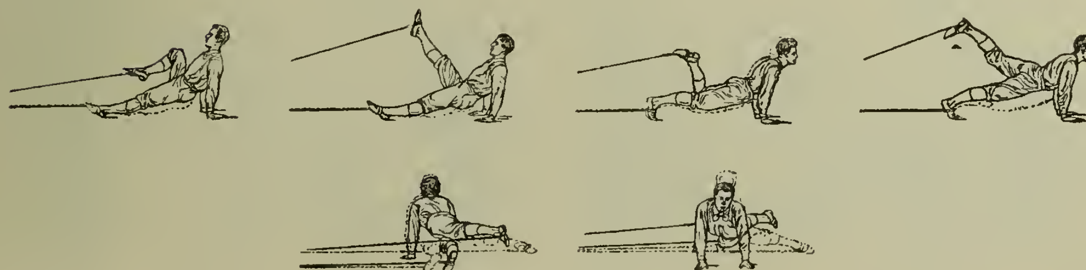


A-fond : Maintiens de la tête avec maintiens fléchis des bras.

Ausfallstand : Kopf- und gebeugte Armhaltungen.

Outfallstand : Head- and bent armholdings.

Uitvalstand : Kophoudingen met gebogen armhoudingen.



Appui manuel et pédestre : Mouvements alternatifs des jambes.

Hand- und Fussstütz : Wechselbeinige Bewegungen.

Hand- and footrest : Alternate movements with the legs.

Hand- en voetsteun : Afwisselende beenbewegingen.

4e LEÇON.



Poses pédestres étendues et fendues : Pousser d'1 ou des 2 bras.

Gestreckter Spaltstand : Stossen mit 1 oder 2 Händen.

Stretched stepstand : Push with 1 or 2 hands.

Gestrekte en gekloofde voetstanden : Duwen met 1 of beide handen.

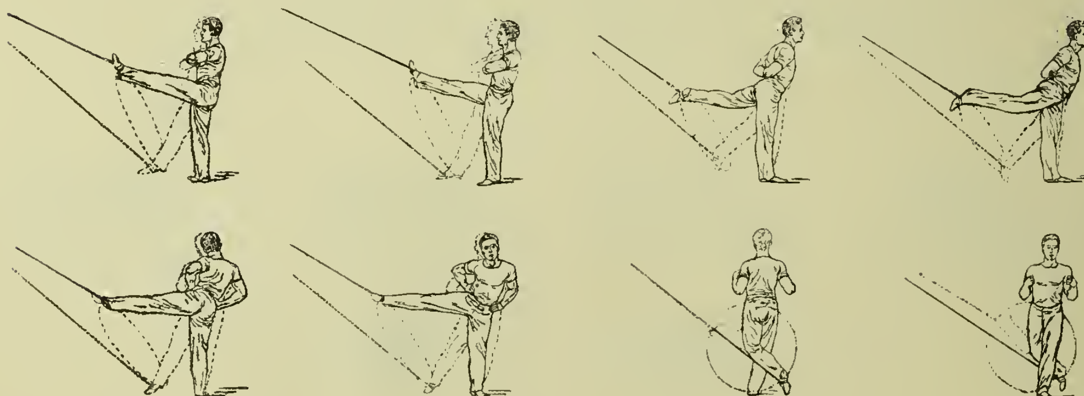


Poses pédestres étendues et fendues : Maintiens du tronc avec mouvements des bras.

Gestrekter Spaltstand : Rumpfhaltungen und Armbewegungen.

Stretched stepstand : Trunkholdings and armmovements.

Gestr.ekte en gekloofde voetstanden : Romphoudingen met armbewegingen.



Pose d'1 pied : Tournoyer alternativement des jambes en dedans puis en dehors.

Stand auf 1 Fuss : Beinkreisen aus- und einwärts.

Stand on 1 foot : Alternate circling with the legs.

Stand op 1 voet : Afwisselend beenkreitsen, buiten- en binnenwaarts.

5e LEÇON.



A-fond : Basculer ou fléchir et étendre les bras.

Ausfallstand : Armstrecken und -beugen.

Outfallstand : Stretching and benting the arms.

Uitvalstand : Wippen of buigen en strekken der armen.

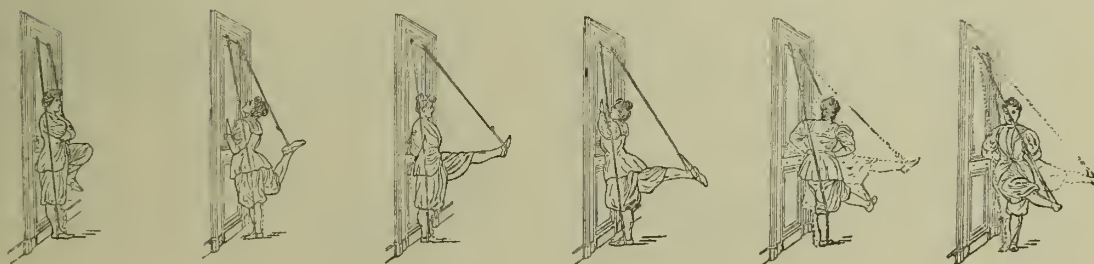


Pose genouillère : Maintiens du tronc avec maintiens étendus des bras.

Kniestand : Kopf-, Rumpf- und gestreckte Armhaltungen.

Kneestand : Head-, trunk- and stretched armholdings.

Kniestand : Romphoudingen met gestrekte armhoudingen.



Pose pédestre étendue et jointe : Marcher avec élancements des jambes.

Streckstand : Gehen an Ort.

Stretchstand : Going with ample movements with the legs.

Gestrekte en gesloten voetstand : Gaan, met beenzwaaiingen.

6e LEÇON.



Poses pédestres étendues et fendues : Adducter ou abducter des bras.

Gestreckter Spaltstand : Arme an- und abziehen.

Stretched stepstand : Bent and stretch the arms.

Gestrekte en gekloofde voetstanden : Aan- of afvoeren der armen.

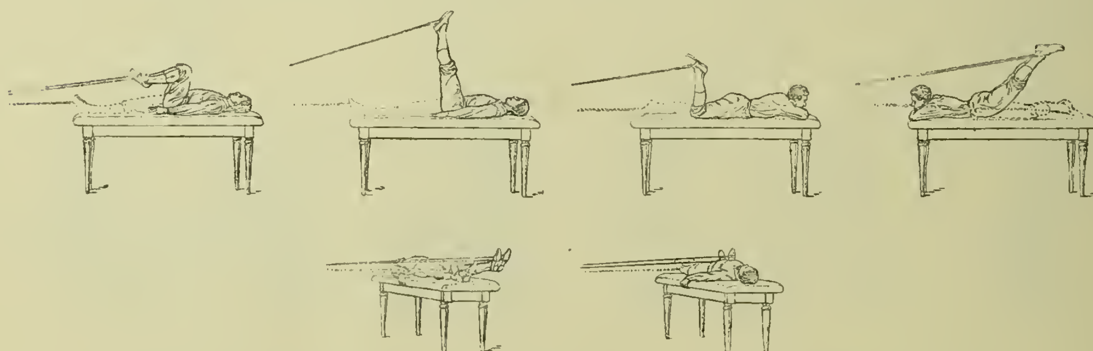


Pose d'I pied : Maintiens étendus du tronc, de la tête, d'I jambe et des bras.

Stand auf I Fusse : Gestrekte Kopf-, Rumpf-, Bein- und Armhaltungen.

Standing on I foot : Stretched holdings with the head, trunk, arms and legs.

Stand op I voet : Gestrekte houdingen van kop, romp, I been en beide armen.



Couché : Mouvements simultanés des jambes.

Lage : Beidbeinige Bewegungen.

Lying : Simultaneous movements with the legs.

Ligging : Gelijktijdige beenbewegingen.

7e LEÇON.



Pose pédestre et genouillère : Basculer des bras.

Fuss- und Kniestand : Armbeugen und -strecken.

Foot- and kneestand : Armbending and -stretching.

Voet- en kniestand : Armwippen.



Poses pédestres étendues et fendues : Mouvements de la tète avec maintiens fléchis des bras.

Gestreckter Spaltstand : Kopfbewegungen mit gebeugten Armhaltungen.

Stretched stepstand : Head movements and bent armholdings.

Gestrekte en gekloofde voetstanden : Kopbewegingen met gebogen armhoudingen.



Pose pédestre étendue et jointe et appui étendu : Basculer alternativement des jambes.

Schlussstand und Streckstütz : Wippen wechselbeinig.

Stretched footstand and rest : Alternate legwipping.

Gestrekte en gesloten voetstand met streksteun : Afwisselend beenwippen.

8e LEÇON.



Pose pédestre étendue et jointe : Étendre 1 ou 2 bras.

Fussstand : Strecken ein- oder beidarmig.

Footstand : Stretch 1 or 2 arms.

Gestrekte en gesloten voetstand : 1 of beide armen strekken.



Poses pédestres étendues et fendues : Mouvements du tronc avec maintiens étendus des bras.

Gestreckter Spaltstand : Rumpfbewegungen mit gestreckten Armhaltungen.

Stretched stepstand : Trunkmovements with stretched armholdings.

Gestrekte en gekloofde voetstanden : Rompbewegingen met gestrekte armhoudingen.



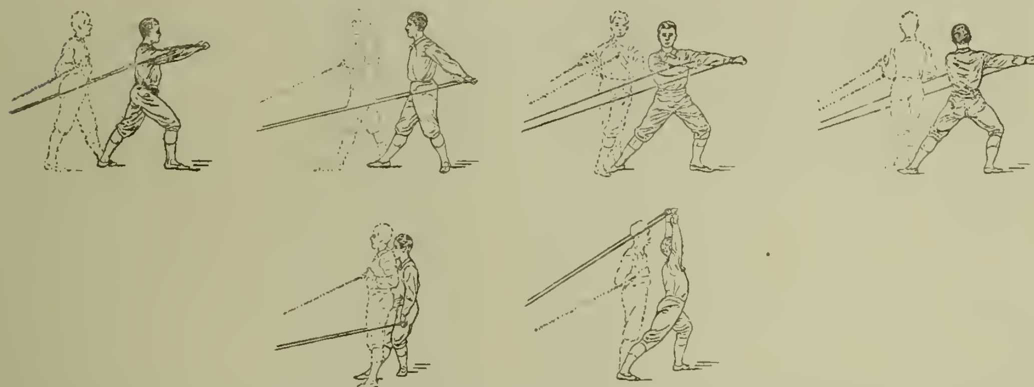
Couché : Arquer alternativement des jambes.

Lage : Bogeln wechselbeinig.

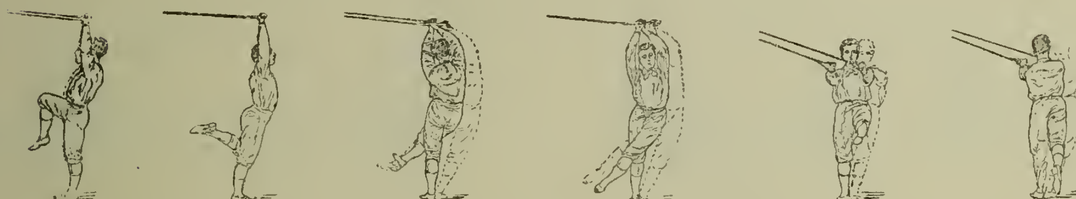
Lying : Alternate arching with the legs.

Ligging : Afwisselend beenbogelen.

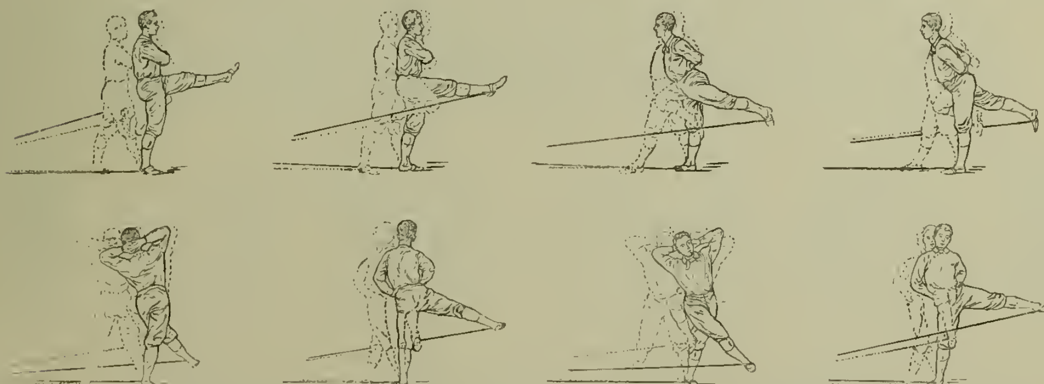
9e LEÇON.



Poses pédestres étendues et fendues : Marcher à fond en poussant des mains.
Gestreckter Spaltstand : Ausfallen mit Handstossen.
Stretched stepstand : Outfall with handpushing.
Gestrekte en gekloofde voetstanden : Uitvallen met duwen der handen.

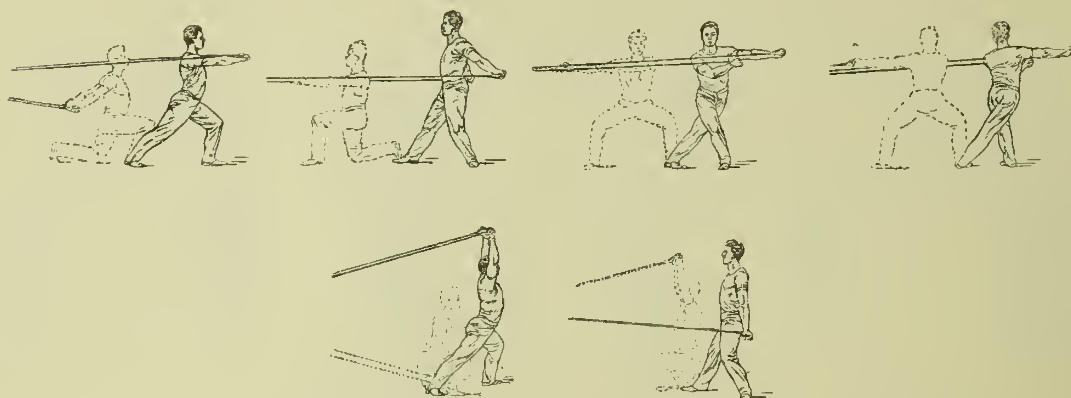


Pose étendue et jointe, bras étendus : Marcher avec élancements des jambes.
Fussstand : Gehen mit gestreckten Armhaltungen.
Footstand : Go with stretched armholdings.
Gestrekte en gesloten voetstand, armen gestrekt : Gaan met beenzwaaiingen.

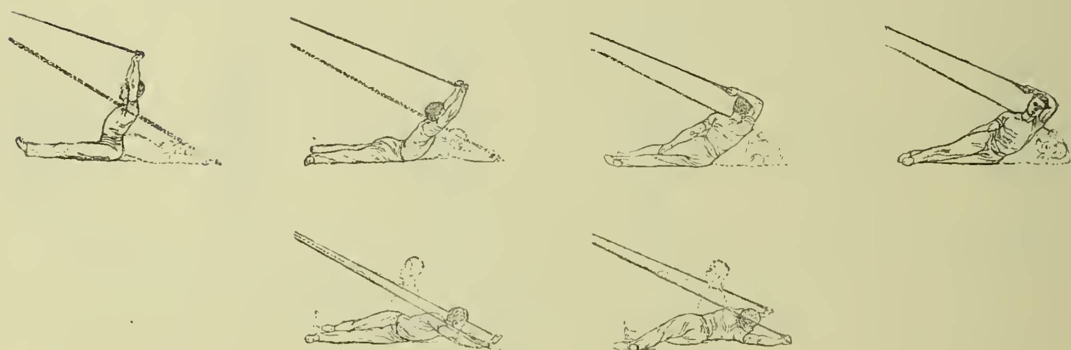


Poses étendues et fendues, maintiens fléchis des bras : Pousser alternativement des pieds.
Gestreckter Spaltstand : Fussstossen mit gebeugten Armhaltungen.
Stretched stepstand : Footpushing and bent armholdings.
Strek- en kloofstanden, gebogen armhoudingen : Afwisselend duwen der voeten.

10e LEÇON



Poses pédestres fléchies et fendues : Marcher à fond en arquant des bras.
Gebeugter Spaltstand : Ausfallen mit Armbogeln.
Bent stepstand : Falling out with armarching.
Gebogen en gekloofde voetstanden : Uitvallen, armen bogelende.



Couché : Mouvements du tronc avec maintiens étendus des bras.
Lage : Rumpfbewegungen mit gestrekten Armhaltungen.
Lying : Trunkmovements with stretched armholdings.
Ligging : Rompbewegingen met gestrekte armhoudingen.

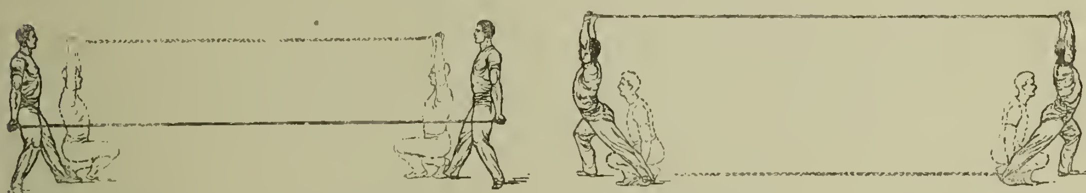


Pose pédestre étendue et jointe : Pousser, lever, adducter ou abducter 1 bras et (ou) 1 jambe.
Fussstand : Hand- und Fussstossen-, Heben-, An- und Abziehen.
Footstand : Hand- and footpushing, stretching and benting.
Gestrekte en gesloten voetstand : Duwen, heffen, aan- of afvoeren van 1 arm en (of) 1 been.

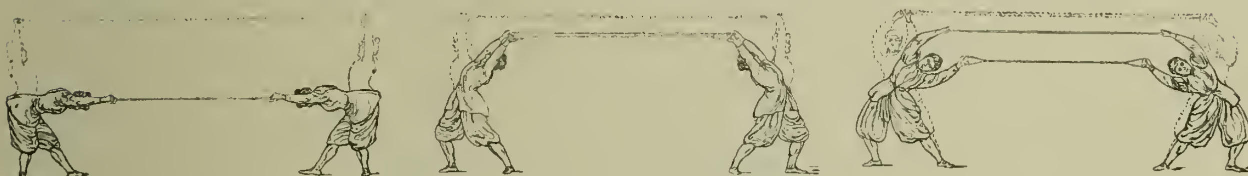
11e LEÇON.





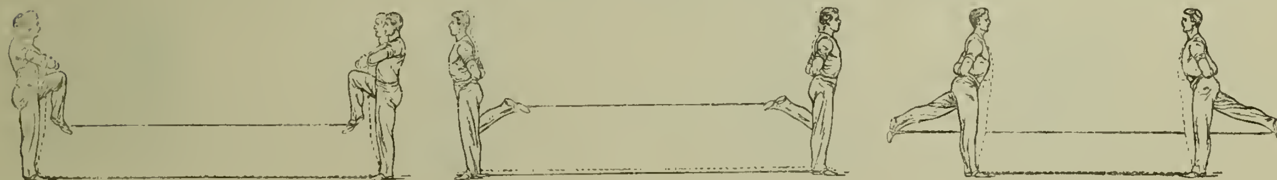


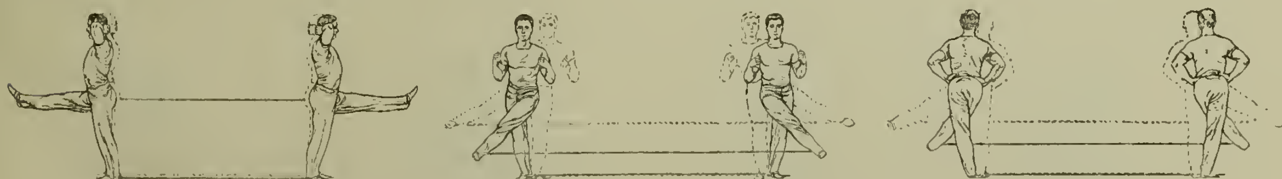
Poses pédestres fléchies et fendues : Marcher à fond en arquant des bras.
Gebeugter Spaltstand : Ausfallen mit Armbogeln.
Bent Stepstand : Falling out with armarchings.
Gebogen en gekloofde voetstanden : Uitvallen, armen bogelende.





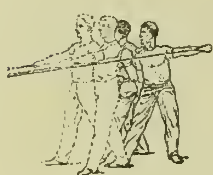
A-fond, maintiens étendus des bras : Mouvements du tronc et de la tête.
Ausfallstand : Kopf- und Rumpfbewegungen mit gestreckten Armhaltungen.
Outfallstand : Head- and trunkmovements with stretched armholdings.
Uitvalstand, gestrekte armhoudingen : Kop- en rompbewegingen.

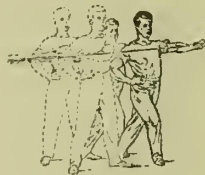
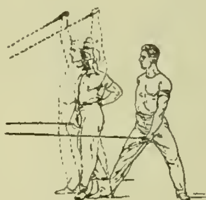




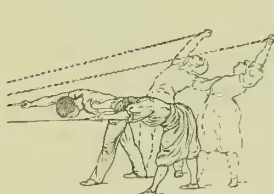
Pose pédestre étendue et jointe, bras fléchis : Marcher avec élancements des jambes.
Fussstand : Gehen mit gebeugten Armhaltungen.
Footstand : Go with bent armholdings.
Gestrekte en gesloten voetstand, armen gebogen : Gaan met beenzwaaiingen.

12e LEÇON.



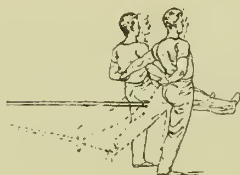
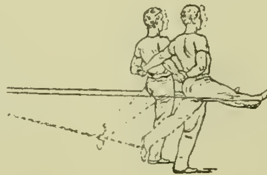
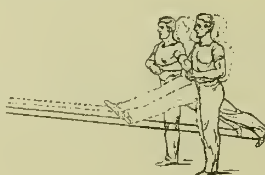
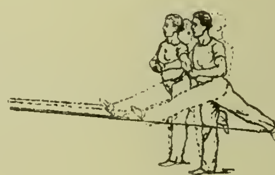

Poses pédestres étendues et fendues : Marcher à fond en arquant d'1 bras.
Gestreckter Spaltstand : Ausfallen und Bogeln mit 1 Arm.
Stretched stepstand : Fall out and arch with 1 arm.
Gestrekte kloofstanden : Uitvallen 1 arm bogelende.

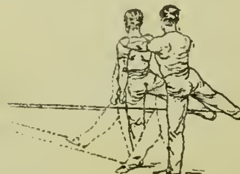
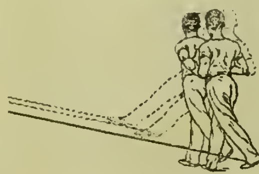







Poses pédestres étendues et fendues : Marcher aux poses étendues et fendues avec maintiens d'1 bras et liaison de l'autre.
Gestreckter Spaltstand : Schreiten in Spaltstand mit Haltungen eines Armes und Fassung des andern.
Stretched stepstand : Step in stepstand and holding with 1 arm and binding with the other.
Gestrekte kloofstanden : Gaan tot de gestrekte kloofstanden met houdingen van 1 arm en verbinding van den andere.

Pose d'1 pied avec liaisons : Arquer d'1 jambe.
Stand auf 1 Fufs : Bogeln einbeinig mit Arm- und Handfassungen.
Stand on 1 foot : Arch with 1 leg, with arm- and handbindings.
Stand op 1 voet met verbindingen : Bogelen van 1 been.



